Arnold Ehrets Fastenlehre

I. Teil

Kranke Menschen

Der gemeinsame Faktor im Wesen aller Krankheiten, des Alterns und des Todes

von

Arnold Ehret

mit 8 erläuternden Bildern.

26.—28. Tausend.

1935

Carl Kuhn Verlag Fürstenfeldbruck-München

Vorwort zur 1. Auflage.

Wir entnehmen diesem Vorwort des Verfassers:

Möge diese Schrift den Menschen, die Wahrheit suchen, von wem sie auch komme, und besonders den Kranken dienen und eine Anregung sein für solche, denen die entschwindende Jugend und die Symptome des Alterns Sorge machen!

Locarno, März 1911.

Arnold Ehret.

Auszüge zu den Vorworten zur 4. und 5. Auflage.

(13. bis 25. Tausend.)

Arnold Ehret, der Verfasser von „Kranke Menschen", „Lebensfragen" und der neuerscheinenden Ergänzungsschrift „Lehr- und Fastenbrief", hat sich durch seine vielen Vorträge in ganz Deutschland ungezählte Verehrer und Nachfolger gewonnen.

Er weilte seit Beginn des Weltkrieges in Amerika.

Nach einem mehrjährigen segensreichen Wirken in Amerika ist Arnold Ehret leider durch einen Unglücksfall um sein Leben gekommen. Die vielen Freunde und dankbaren Anhänger dieses idealen Menschen, dieses unentwegten Verkünders und Verteidigers der in einem erfahrungsreichen Leben gefundenen und an sich und vielen Tausenden geprüften Wahrheiten trauern um ihn und nennen seinen Tod einen schweren Verlust für die Menschheit.

Dem Namen des großen Lebenskünstlers Ehret zum Gedenken, zu Nutz und Frommen derer, die nach seiner Lehre gesund werden, und gesund geworden, dies auch bleiben wollen, soll sein Buch fortbestehen. —

Kaum ein Jahr hat die 4. Auflage von Arnold Ehrets „Kranke Menschen" dem Verlangen seiner Verehrer standgehalten.

Ich darf schon wieder mit einem Neudruck vor Ehrets treue Gemeinde treten mit der unveränderten 5. Auflage.

Eine Bemerkung sei hier gestattet: Es taucht ab und zu die Behauptung auf, Ehrets früher Tod sei eine Folge seiner Lebensweise, seiner Fastenkuren. Diese Behauptung als das zu kennzeichnen, was sie ist — eine Fabel, erscheint mir Pflicht. Ehret ist nach den mir gewordenen unzweideutigen Nachrichten das Opfer eines tückischen Unfalls geworden. Er kam, mit Freunden von einem seiner Vorträge heimkehrend, durch Ausgleiten schwer zu Fall und starb, ohne das Bewußtsein wieder erlangt zu haben, an dem durch den Fall erlittenen Schädelbruch.

Er ruhe im Frieden! Dankbarkeit und Verehrung folgen ihm nach!

Fürstenfeldbruck-München, Herbst 1923, Herbst 1924.

Der Verleger.

Vorwort zur 6. Auflage.

Die 6. Auflage folgt wieder unverändert. Ich halte mich nicht für befugt, an dem Vermächtnis des Meisters Ehret „Kranke Menschen", in der Gesundungspraxis tausendfach erprobt, bewährt und begehrt, eine Änderung vorzunehmen.

Fürstenfeldbruck-München, Herbst 1935.

Der Verleger.

Inhaltsübersicht.

Einleitung.

Unsere moderne Zeit hat in geistiger Beziehung gegenüber früheren Zeiten besonders ein unterscheidendes Merkmal, daß jeder über jede Frage des Daseins eine andere Meinung hat. Nicht einmal die Gelehrten, selbst die der Naturwissenschaft, sind unter sich einig. Sie bemühen sich, immer mehr Fragen zu stellen, alles fragwürdiger zu machen, bis der Mensch selbst bald zum lebendigen Fragezeichen wird. Mauthner sagt in seiner Kritik der Sprache ein Geheimnis, das jeder weiß: alle Fragen von heute werden mit ebensoviel „ja" als „nein" beantwortet. Von allem, was bewiesen wird, erfolgt auch der Gegenbeweis. Diese Sophistik ist selbst in die Wissenschaft gedrungen. Das Tollste, das Widersprechendste aber, was es nur geben kann an menschlichen und wissenschaftlichen Meinungsverschiedenheiten, ist die Auffassung vom Wesen der Krankheit. Ich darf mit der Verkündung meiner Erfahrungen nicht mehr hinter dem Berg halten; aber nicht für die Menschheit schlechthin habe ich zu reden, sondern für die, welche die Wahrheit wollen und sie ertragen können, für solche, die sie auch an sich aus der Gewalt der Tatsachen erkennen und nicht erst fragen, wer sie verkündet und ob sie nicht am Ende der Majorität der Meinungen zuwiderläuft. Schon über ein Jahr steht mein Bericht in der „Veg. Warte", daß ich mit meinem ersten Schüler ab-

sichtlich in die Malariagegend Italiens ging und wir „mit 45 bzw. 52 Pulsschlägen auf die Malaria warteten". Wir schliefen absichtlich in den vom Fieber verseuchten Gegenden im Freien und führten die anstrengendsten Märsche aus. Allen Kolonialämtern Europas und Amerikas habe ich es angeboten, meine Kunst der absoluten Fieberfestigkeit jedermann anzulernen. Ich stelle heute die Behauptung auf und wage den Beweis dafür anzutreten, daß ich gegen Cholera immun bin, d. h. von ihr frei bleibe und dies selbst bei Genuß von unreifem Obst, auch jeden immun mache, der nach meiner Lehre lebt. Es ist mir geradezu Pflicht und sittliches Gebot, die von mir gefundene und am eigenen Leib und Leben erprobte Wahrheit öffentlich zu verkünden, damit sie den Starken offenkundig werde und nicht auch sie in die Fallgrube der Krankheit versinken.

Es gibt für die kranken Menschen von heutzutage zwei Hauptwege, die Leiden zu bekämpfen. Die einen Kranken wollen so rasch als möglich, momentan, über das Unangenehme ihres „Falles" hinwegkommen, mit dem Schmerz und dem Hinderlichen der Krankheit möglichst rasch aufräumen; vor lauter „Arbeit", wohl auch vor Hang zu Lust und Vergnügen haben sie keine Zeit zum Kranksein und so greifen sie eben zu Pillen und Mixturen, zu Serum und Tuberkulin, zu Jod, Quecksilber und Ehrlich Hata und wie die Mittel und Mittelchen alle heißen und verstehen es wirklich, eine „Besserung" herbeizuführen und sich wieder eine Zeitlang über Wasser zu halten. Sie machen aber so eine gründliche Heilung immer mehr unmöglich und eilen umso rascher und rettungslos dem Ende zu. Das ist recht so und man verlangt es nicht anders. Die Medizin entspricht damit einfach den Anforderungen der

Zeit und der „Untergehenden". Die heutige Medizin ist also ein berechtigtes und wissenschaftliches Zeitbedürfnis, im Handumdrehen gesund zu machen, ein „wissenschaftliches Wunder" sozusagen und es ist kein Grund vorhanden, sie von diesem Standpunkt aus zu bekämpfen. Sie wird ihrer Aufgabe, ihrer Nachfrage ganz gerecht und ist ihr heute mehr gewachsen denn je.

Die andern Kranken, man heißt sie oft die „Dummen, Rückständigen", in Wirklichkeit sind es die gegen sich Ehrlichen, Intelligenten, noch Lebensfähigen, wollen die Ursachen der Krankheiten, die man sehr oft nicht gelten lassen will, beseitigen, wollen das Übel mit der Wurzel ausreißen, d. h. den Menschen heilen, nicht bloß die Flammen der Krankheit für Stunden, Tage oder Wochen am hellen Auflodern verhindern und dabei doch den Feuerherd im Körper belassen. Wer diesen Weg betreten und sich wieder kerngesund machen will, muß sich auch ans Herz greifen und Opfer bringen können. Er selbst ist hier sein verantwortlicher Arzt und Berater, es kann ihm nur die Richtung und die Bahn gezeigt werden. Das ist es, was ich mir in der vorliegenden Schrift zur Aufgabe mache.

Zwischen diesen beiden Extremen liegt die Naturheilkunde, die insofern in eine mißliche Lage kommt, weil sie zwar den Menschen heilen will, aber fast immer, ohne die Krankheit, den Heilprozeß zu verhindern, aber auch ohne die Hauptursache der Krankheit, das „gute Essen" zu beseitigen. Wirklich natürlich geheilt werden wollen heißt, nach der Lehre leben, die die Natur im Tierreich anwendet: fasten und nichts „Künstliches", d. h. Gekochtes essen, also nur Obst und Pflanzliches. Es soll dabei nicht geleugnet werden, daß die einzelnen Hilfsmittel der Naturheilmethode, der vernünftige Gebrauch

von Luft und Wasser (Bädern), die Erfolge des Fastens noch fördern können.

Wie dieses Fasten vor sich gehen soll, welche Speisen im allgemeinen zu meiden sind, soll im nachstehenden dargelegt werden, soweit dies möglich ist, ohne dem Individuum als solchem zu nahe zu treten und die individuellen Heilvorschriften zu verletzen. Diesen Vorschriften kann nur durch persönliche Ratschläge von Fall zu Fall genügt werden. Meine denkenden Leser haben aber auch aus meinen bisherigen Darlegungen allgemeiner Art reichen Nutzen geschöpft, aus der erweiterten Ausführung werden sie es noch um so bestimmter tun können.

Wenn die wissenschaftlich sein wollende Schulmedizin auch mir gegenüber auf ihrer mittelalterlichen Ausnahmestellung in der Ignorierung einer vorauseilenden Laien-Entdeckung beharrt, so richtet sie sich eben damit selbst. Hat sich denn wirkliche Wissenschaft, namentlich die Naturwissenschaft und die Technik, darum gekümmert, ob ihre Entdecker Laien waren? Allerdings hat man auch über Franklin und Galvani, über Edison und Zeppelin gespottet und gelacht, aber man hat doch hier das Durchdringen des Laiengenies respektiert und anerkannt. Die Medizinschule jedoch sagt ihren Kandidaten höchstens so beiläufig etwas von einem Prießnitzschen Umschlag, verschweigt aber, daß Prießnitz ein Laie war.

Ich teile weder die unbedingt feindliche Stellung gegen die Medizin im Lager der Naturheilkunde noch irgend eine Strömung des modernen Kurpfuschertums. Es muß sogar unzweideutig gezeigt werden, daß auf dieser Seite eine grenzenlose Charlanterie unter der Flagge „Natur“ getrieben wird. Meine Stellung und Beweisführung für obige Behauptung ist ganz exklusiv.

I. Die gemeinsame Grundursache im Wesen aller Krankheiten.

„Sie sind ein wirklicher Wohltäter der Menschheit! Ich wäre glücklich für alle Menschen, wenn sie nach Ihren einzig richtigen Grundsätzen leben würden . . .!“
Heinr. Knote, kgl. Kammersänger.

Alle Phasen des Entwicklungsprozesses der Heilkunde, die der ersten Kulturperioden eingeschlossen, haben in ihrer Vorstellung vom ätiologischen (ursächlichen) Wesen der Krankheiten das eine gemeinsam, daß die Krankheiten auf Grund äußerer Ursachen in den Menschen eindringen und ihn somit, kraft eines notwendigen, wenigstens unabwendbaren Gesetzes, in seinem Dasein stören, schmerzen und schließlich umbringen. Dieses Grundtones dämonischer Vorstellung hat sich selbst die moderne Medizin noch nicht entschlagen, so wissenschaftlich aufgeklärt sie auch zu sein vorgibt. Gerade die modernste Errungenschaft, die Bakteriologie, freut sich über jeden neuentdeckten Bazillus, als einen weiteren Gesellen im Heere der Wesen, die da bestimmt sein sollen, das Leben des Menschen zu gefährden.

Im philosophischen Lichte betrachtet, unterscheidet sich diese Auffassung vom mittelalterlichen Aberglauben und

vom Zeitalter der Fetische nur durch das vertauschte Wort. Ehemals war es ein bis zur „teuflischen Persönlichkeit“ in der Vorstellung verdichteter „böser Geist“, jetzt aber ist dieses Unheil anrichtende Wesen ein mikroskopisch sichtbares Wesen und seine Existenz ist exakt nachgewiesen.

Zwar hat die Sache noch einen großen Haken mit der „Disposition“. Ein schönes Wort! Aber was darunter zu verstehen ist, hat uns noch niemand gesagt. Alle Tierversuche mit ihren Symptomenreaktionen beweisen deshalb nichts Sicheres, weil diese nur bei Injektion in die Blutbahn, niemals aber bei Aufnahme in den Verdauungskanal durch den Mund auftreten.

In der Vorstellung vom Eindringen, vom „Vonaußenherkommen“ der Krankheit ist etwas Wahres, auch bei Vererbung, aber nicht in dem Sinne, daß der Eindringling ein dem Leben feindlicher Geist (Dämon) oder ein mikroskopisches Wesen (Bazillus) ist, sondern alle Krankheiten ohne Ausnahme, auch die vererbten, kommen — von wenigen andern unhygienischen Ursachen abgesehen — einzig und allein von biologisch unrichtiger, „unnatürlicher“ Nahrung und von jedem Gramm Überernährung her.

Zunächst behaupte ich, daß bei allen Krankheiten ohne Ausnahme ein Bestreben des Organismus vorliegt, Schleim*) und in vorgeschrittenerem Stadium Eiter (zersetztes Blut), auszuscheiden. Dies wird mir jeder Sachverständige bei allen katarrhalischen Erscheinungen vom harmlosen Schnupfen bis zur Lungen-

*) Natürlich muß auch jeder gesunde Organismus einen gewissen Schleim enthalten, die Lymphe, eine Fettsubstanz schleimiger Art des Darmes usw.

entzündung und Schwindsucht zugeben. Wo diese Schleimabsonderung nicht offen zu Tage tritt, wie bei Ohren-, Augen-, Haut- und Magenleiden, Herzkrankheiten, Rheumatismus, Gicht usw., selbst bei allen Geisteskrankheiten, ist doch Schleim der Hauptfaktor des Übels, der von den natürlichen Ausscheidungsorganen nicht mehr bewältigt wird, ins Blut übergeht und an der betreffenden Stelle, wo das Gefäßsystem vielleicht durch eine zu starke Abkühlung (Erkältung) usw. verengt ist, Hitze, Entzündung, Schmerz, Fieber erzeugt.

Man gebe einem Kranken irgendwelcher Art nur „schleimlose“ Nahrung, z. B. Obst oder gar nur Wasser oder nur Limonade, so stürzt sich die ganze zum erstenmal frei gewordene Verdauungsenergie auf die seit der Kindheit angehäuften, vielfach verhärteten Schleimmassen, sowie auf alle daraus entstandenen „pathologischen Herde“. Und das Resultat? — Mit unbedingter Sicherheit wird in dem Urin und in dem Kot dieser Schleim erscheinen, den ich als die gemeinsame Grund- und Hauptursache aller Krankheiten bezeichne. Ist die Krankheit schon in einem fortgeschritteneren Stadium, so daß an irgend einer Stelle, selbst im tiefsten Innern, pathologische Herde, d. h. zersetztes Zellgewebe sich befindet, so wird auch Eiter ausgeschieden. Sobald die Zufuhr von Schleim durch „künstliche Nahrung“, fettes Fleisch, Brot, Kartoffeln, Mehlspeisen, Reis, Milch usw. aufhört, greift der Blutstrom den Schleim und Eiter des Körpers selbst an und führt ihn durch den Urin ab, bei Starkverseuchten selbst durch alle zu Gebote stehenden Öffnungen und die Schleimhäute.

Wenn man Kartoffeln, Getreidemehl, Reis oder entsprechendes Fleischmaterial lange genug kocht, so erhält

man einen *gallertartigen Schleim* oder Kleister, den Buchbinder und Tischler zum Pappen und Leimen gebrauchen. Diese Schleimsubstanz wird bald sauer, geht in Fäulnis über, gibt den Boden ab für Pilze, Schimmel, Bazillen. Bei der Verdauung, die chemisch nichts anderes ist als ein Kochen, ein Verbrennen, wird dieser Schleim, dieser Kleister ebenso abgeschieden, denn das Blut kann nur den herausverdauten, aus Stärkemehl umgewandelten Traubenzucker gebrauchen. Das Abgeschiedene, das überflüssige Stoffwechselprodukt, eben dieser Kleister, dieser Schleim, ist für den Körper ein Fremdstoff und wird im Anfang restlos ausgeschieden. Nun muß doch einleuchten, daß im Laufe des Lebens Darm und Magen allmählich so verkleistert und verschleimt werden, daß dieser Kleister pflanzlichen, und dieser Leim tierischen Ursprungs in Fäulnis übergehen, die Blutgefäße verstopfen und schließlich das stockende Blut zersetzen muß. Kocht man Feigen, Datteln oder Trauben dick genug ein, so ergibt sich auch ein Brei, der aber nicht in Fäulnis übergeht und niemals Schleim abscheidet und den auch niemand Schleim nennt, sondern der Syrup heißt. Fruchtzucker, das wichtigste für das Blut, ist zwar auch klebrig, wird aber vom Körper als höchste Form von Brennmaterial restlos verarbeitet und hinterläßt zur Ausscheidung nur Spuren von Zellulose, die, weil nicht klebrig, sofort ausgeschieden wird und nicht fault. Der eingedickte Zucker wird ja sogar wegen seines Widerstandes gegen die Fäulnis zur Erhaltung von Speisen benützt.

Jeder gesunde und kranke Mensch setzt an der Zunge stinkenden Schleim ab, sobald er die Nahrung einschränkt oder fastet. Dasselbe geschieht an der Magenschleimhaut, von der die Zunge das genaue Spiegelbild ist. Bei der ersten Stuhlentleerung nach dem Fasten erscheint dieser Schleim. — Natürlich mußte diese Schleimtheorie bei den auf dem Boden der Wissenschaft Stehenden Staub aufwirbeln, wie alle Entdeckungen, die von Laien kommen. Ich muß nun noch deutlicher werden und sagen, was ich *nicht* behauptet habe.

Ich sage nicht, daß Schleim *immer* und *allein* die Ursache *aller* Krankheiten ist, sondern ich sage, daß er der *gemeinsame Grundfaktor* aller Krankheiten ist, d. h. also: es kann noch viele andere Ursachen von Krankheiten geben. Ich bestreite auch gar nicht, daß es solche gibt, *aber Schleim ist immer und in jedem Falle vorhanden.* Er ist von Kindheit an nachweisbar auch im vermeindlich gesunden Organismus da. Schleim ist in allen Krankheitsfällen die gemeinsame und hauptsächliche Grundlage, der Hauptstoff in der Summe aller Krankheitsstoffe, neben Harnsäure, Stoffwechselgiften, Kohlensäure usw. Also restierende Stoffwechselprodukte tierischen und pflanzlichen Ursprungs sind es, die gerade wegen ihrer klebenden und kleisternden Eigenschaften im Magen und Darm sich anlegen, seßhaft werden und beide allmählich verstopfen. Durch den Blutstrom (weiße Blutkörperchen) in das ganze „Röhrensystem“, besonders in die großen Blutgefäße: Lunge, Herz, Nieren usw. getragen, führen sie die Verstopfung auch dieser Organe herbei. Wer nicht einsehen *will*, daß eine etwa zehn Meter lange Röhre, der Verdauungskanal, mit der Zeit unmittelbar an den Innenwänden bei der besten Verdauung verunreinigt werden *muß*, dem ist eben nicht zu helfen. Was ich behaupte ist ein durch das Experiment an jedem Menschen objektiv nachweisbarer Zustand und keine „laienhafte Phantasie“. Ich empfehle den Ärzten und Forschern,

meine Behauptungen durch das **Experiment** nachzuprüfen, das doch den alleinigen und allein zuverlässigen Anspruch auf Wissenschaftlichkeit hat. Das Experiment, die Frage an die Natur, ist die Grundlage aller Naturwissenschaft und gibt die unfehlbare Wahrheit, gleichgültig, ob ich oder ein anderer sie behauptet. Außerdem empfehle ich denjenigen, die mutig genug sind, die im folgenden geschilderten Experimente, die ich am eigenen Leibe gemacht habe, nachzuprüfen. Sie werden von der Natur, d. h. von ihrem Organismus dieselbe Antwort erhalten, vorausgesetzt, daß dieser in meinem Sinne gesund ist. Bis zu einem gewissen Grad „exakt" reagiert erst der reine, gesunde, schleimlose Organismus. Nach fast zweijähriger strenger Obstdiät mit eingeschalteten Fastenkuren, hatte ich einen Grad von Gesundheit erreicht, von der man heutzutage keine Ahnung mehr hat, und die mir folgende Experimente gestattete, die ich in meiner Arbeit: „Ein 49tägiger Fastenversuch", Veg. Warte 1909/10, näher beleuchtet habe:

Ich machte einen Messerschnitt in den Unterarm; es floß kein Blut, weil es sofort eindickte; Verschluß der Wunde, keine Entzündung, kein Schmerz, kein Schleim und kein Eiter: in drei Tagen verheilt, Blutkruste abgestoßen. Später bei vegetarischer Nahrung einschließlich Schleimbildner (Stärkemehlnahrung), aber ohne Eier und Milch: die Wunde blutete etwas, schmerzte und eiterte leicht, geringe Entzündung, völlige Verheilung erst nach längerer Frist. — Später dieselbe Verwundung bei Fleischkost und etwas Alkohol: längeres Bluten, das Blut hell, rot und dünn, Entzündung, Schmerz, mehrtägige Eiterung und Heilung erst nach einem zweitägigen Fasten.

Ich habe mich dem preußischen Kriegsministerium,

natürlich vergebens, zur Wiederholung dieses Experimentes angeboten. Warum heilten denn die Wunden der Japaner viel schneller und besser in dem russisch-japanischen Kriege, als die der „Fleisch- und Schnaps-Russen?" Hat seit zwei Jahrtausenden denn noch niemand darüber nachgedacht, warum das Öffnen der Pulsader und selbst der Giftbecher Seneca nicht töten konnte, nachdem er vorher Fleisch verachtet und im Kerker gefastet hatte. Seneca soll auch vorher nur Obst und Wasser genossen haben. —

Alle Krankheit ist im letzten Grunde Verstopfung der kleinsten Blutgefäße, der Kapillaren, durch Schleim. Niemand wird die Wasserleitung einer Stadt, ein Röhrensystem, das mit verunreinigtem Wasser durch eine Pumpe gespeist wird, deren Filter verstopft sind, reinigen wollen, ohne daß mit der Wasserzufuhr während der Reinigung aufgehört wird. Liefert die Leitung in der ganzen Stadt oder in einem Teil der Stadt unreines Wasser, oder sind schon gar kleinste Zweigröhren verstopft, so wird kein Mensch der Welt dort reparieren, verbessern wollen. Jeder denkt sofort an die Zentrale, an das Reservoir und die Filter und diese samt der Pumpmaschine kann man doch nur reinigen, solange die Zufuhr unterbrochen ist.

„**Ich bin der Herr, Dein Arzt**" zu deutsch und modern: nur die Natur heilt, reinigt, entschleimt am besten und unfehlbar sicher, aber nur, wenn man mit Zufuhr oder wenigstens mit verschleimender Zufuhr aufhört. Jede „physiologische Maschine", Mensch und Tier, reinigt sich sofort von selbst, löst den Schleim in den verstopften Röhrchen auf, ohne still zu stehen, sobald die Zufuhr, wenigstens von fester Nahrung aufhört. Auch beim vermeintlich gesündesten Menschen Europas erscheint

dann dieser Schleim, wie schon oben erwähnt, im Urin, wo man ihn in entsprechenden Gläsern nach dem Erkalten sehen kann. Wer diese einheitliche Tatsache leugnet, ignoriert, oder gar bekämpft, weil sie ihm vielleicht zuwider, oder nicht wissenschaftlich genug ist, trägt mit Schuld an der Unauffindbarkeit der Hauptursache jeder Krankheit, dies aber in erster Linie zu seinem eigenen größten Schaden.

Damit decke ich auch das letzte Geheimnis der Lungenschwindsucht auf. Oder glaubt jemand, daß diese Unmasse von Schleim, die ein Tuberkulöser jahrelang ausstößt, nur aus der Lunge selbst herkomme? Weil man diese Kranken erst recht mit „Schleim“ (Brei, Milch und Fettfleisch) füttert, nimmt der Schleim kein Ende, bis die Lunge selbst zerfällt und dann die „Bazillen“ erscheinen und die Auflösung unausbleiblich ist. *Das Rätsel der Bazillen* ist einfach dahin zu lösen: Die mit der Zeit sich anhäufende Schleimverstopfung in den Blutgefäßen führt zur Zersetzung, zur Fäulnis dieser Schleimprodukte und totgekochten Nahrungsrückständen. Diese verfaulen partiell am lebendigen Leibe (eitrige Geschwüre, Krebs, Tuberkulose, Syphilis, Lupus usw.). Nun weiß man doch, daß Fleisch, Käse und alle organischen Stoffe im Zersetzungsprozeß wieder „keimen, Bazillen treiben“. Deshalb erscheinen und sind diese Keime erst im höheren Stadium der Krankheit nachweisbar, sind aber dann *nicht die Ursache*, sondern *das Produkt der Krankheit* und allerdings insofern krankheitsförderlich, als die Zersetzung, z. B. der Lunge durch sie beschleunigt wird, weil die Ausscheidungen der Bazillen, ihre Toxine, vergiftend wirken. Wenn es richtig ist, daß Bazillen von außen eindringen, „anstecken“, dann ist es nur der Schleim, der ihnen die Tätigkeit er-

möglicht, den geeigneten Boden, die „Disposition“ abgibt. Wie schon gesagt, habe ich wiederholt (einmal zwei Jahre) schleimlos, d. h. nur von Obst gelebt. Ich brauchte kein Taschentuch mehr und habe dieses Kulturprodukt heute selten nötig. Hat man denn je ein gesundes, in Freiheit lebendes Tier, spucken oder sich schneuzen sehen? Ein junger Mediziner und Naturarzt hält meine Ansicht, daß die Nase eines gesunden Tieres oder eines ganz gesunden Menschen keinen Schleim absondern soll, noch abzusondern braucht, für irrig. Also eine schleimfreie Nase für krankhaft. Der Herr scheint die Nase eines Tieres in Freiheit (nicht eines Haustieres) noch nicht genauer angesehen zu haben. Dort ist absolut kein Schleim vorhanden, sondern eine gewisse Feuchtigkeit, der Niederschlag des Wasserdampfes der kühlen Luft mit dem sinnreichen Zweck etwaigen Staub der eingeatmeten Luft abzufangen. Wenn der Herr Mediziner glaubt, meine schleimfreie Nase sei ein krankhafter Zustand, so muß ich sagen, daß dieser Zustand nur bei ganz vorzüglichem Wohlbefinden eintritt, wenn ich ganz schleimfrei lebe und dann kann doch das unmöglich als ein Krankheitssymptom gedeutet werden. Dieselbe Erscheinung habe ich inzwischen an meinen Kuranten mit schleimloser Diät beobachtet und dann war gerade ihr Befinden immer am besten.

Eine für tödlich gehaltene *chronische Nierenentzündung*, die ich durchzumachen hatte, *wurde nicht nur geheilt, sondern ich habe eine Gesundheit und Leistungsfähigkeit aufzuweisen, die die meiner gesundesten Jugendzeit bei weitem übertrifft.* Man bringe mir den Europäer, der mit 31 Jahren todkrank und acht Jahre später einen neun Viertelstunden dauern-

den Laufschritt und einen 56stündigen Dauermarsch zurücklegt.

Mit dieser durch meine wiederholten Experimente bestätigten „Schleimtheorie“ ist nun zum erstenmale ein gründlicher, ätiologischer, d. h. die Ursache bezeichnender Einheitsbegriff aller Krankheiten aufgestellt. Wenn auch die Naturheilkunde im allgemeinen da und dort von Erkrankungen des Blutes und Dr. Lahmann im besonderen von der „diätischen Blutentmischung“ als Grundursache aller Krankheiten spricht, so hat diese Erkenntnis namentlich in der von dieser Seite gepflogenen Therapie sich als unzureichend erwiesen, da man zwar das Ernährungsregime fleischlos oder fleischarm gestaltete, aber mit Brot, Brei, Milch, Butter, Eiern, Käse und Mehlspeisen, besonders mit Stärkemehlnahrung, umso mehr Schleim zuführte. Das ist der Grund, warum die meisten Vegetarier trotz ihres gepriesenen Speisezettels nicht gesund sind. Ich war selbst einige Jahre ein solcher Viel- und Schleimesser. Wenn nicht bald eine größere Anzahl Vegetarier bis zur allein natürlichen Nahrung, der Obstdiät oder wenigstens bis zur schleimfreien oder schleimarmen Diät fortschreitet, oder mindestens zum Wenigessen zurückkehrt, so besteht die große Gefahr, daß der Vegetarismus in der jetzigen Form verflacht; nicht weil das Prinzip des „Nichtfleischessens“ ein schlechtes, sondern weil der gesundheitliche Erfolg bei der allgemein bestehenden vegetarischen Ernährung so minderwertig ist. Eine kleine Anzahl strenger Obstesser nimmt bereits bei Wettmärschen usw. den ersten Platz ein, wofür die Schulmedizin ihre Erklärungen aber anderswo sucht. Die Vertreter der vegetarischen Bewegung wollen immer noch beweisen, was der Mensch alles an gekochten Speisen usw. brauche, weil sie selbst

und alle Versucher auf diesem Gebiet die Obstdiät als Heilmittel grundfalsch an- und auffassen. Das Steckenpferd der vegetarischen Propaganda ist die Beweisführung, daß der Mensch kein Karnivore, und Fleisch unnatürlich sei. Mit Recht sagt der Gegner, daß Fleischessen ebenso „natürlich“ sei wie Kohl, Brot, Milch und Käse usw. Professor v. Bunge hat den Vegetariern schon vor mehr als einem Jahrzehnt Inkonsequenz vorgeworfen, und er hat recht. Im vegetarischen wissenschaftlichen Lager hat man unter dem Drucke der Eiweißirrlehre den Eiweiß- und damit den Nährgehalt der vegetabilischen Speisen an dem des Fleisches gemessen und dabei den bedeutendsten Lehrsatz allen Heilens vergessen, der da heißt: „Je mehr ihr einen Kranken ernährt, desto mehr schadet ihr ihm“ (Hippokrates, ausschließlicher Diätetiker, der größte Arzt und Vater der Heilweise genannt). Ich rede hier und bis jetzt überhaupt nicht von Ernährung im Sinne einer Lebensweise, im Sinne der vegetarischen Propaganda, sondern lediglich vom diätetischen Heilen. Die schleimfreie Diät als Heilsystem geht konform mit Hippokrates im Sinne des Nichtnährens, des nicht mehr Belastens, des Ausscheidens.

Theoretisch ist es sicher richtig, daß der Mensch ehemals reiner Obstesser war und biologisch richtig, daß er es heute noch sein kann. Oder vermag vielleicht der gesunde Menschenverstand nicht unmittelbar, ohne jeden Beweis, einzusehen, daß der Mensch, bevor er Jäger wurde, nur von Früchten gelebt hat? Ich behaupte sogar: in absoluter Gesundheit, Schönheit und ungeahnter Kraft, ohne Schmerz und Leid, genau so, wie es in der Bibel steht. Nur das Obst, die alleinige „schleimlose“ Nahrung, ist natürlich. Alles, was von Menschenhand zubereitet

oder angeblich verbessert wird, ist von übel. Die Beweisführungen betr. Obst sind wissenschaftlich exakt; im Apfel oder der Banane z. B. ist alles enthalten, was der Mensch braucht. Es soll noch alte Menschen mit großer Leistungsfähigkeit geben, die in ihrem Leben nichts anderes gegessen haben als Bananen. Der Mensch ist so vollkommen, daß er von einer Frucht allein, wenigstens längere Zeit leben kann. Das braucht aber nicht dauernd Kokosnuß zu sein (Kabakon). Man darf aber auch nicht eine selbstverständliche Wahrheit, gepredigt durch die Natur, deshalb verwerfen, weil sie noch niemand aus Kulturrücksichten in die Praxis umsetzen konnte. Der bekannte Kokosnußapostel Engelhard hat nur deshalb Fiasko gemacht, weil er sich von seiner Tropenkrankheit nicht heilen konnte. Von Obst allein wird man zunächst krank, d. h. gereinigt; den Reinigungsprozeß macht man aber besser zu Hause und nicht in den Tropen durch. Kein Mensch hätte mir die Behauptung geglaubt, daß man innerhalb 14 Monaten 126 Tage, dabei 49 auf einmal, ohne Nahrung leben kann. Jetzt habe ich's gemacht und man versteht diese Wahrheit doch nicht. Bis jetzt sage und lehre ich nur, daß Obst das natürlichste „Heilmittel" ist. Mit Ernährungsreform habe ich hier zunächst nichts zu tun und ob der Eskimo auch so leben soll und kann, ob alle Menschen so leben könnten, warum ich nicht ganz so lebe, nachdem ich gesund bin, das berührt doch nicht die Wahrheit dieses natürlichen Heilsystems. Ob meine Rechnung richtig ist, dafür wird die nächste Europaseuche die Probe aufs Exempel machen. Ich will aber auch gleich die Gründe aufdecken, warum man das Selbstverständliche nicht glaubt. Als im vorigen Jahrhundert jemand davon sprach, von Berlin nach Paris zu telephonieren, hat man gelacht, weil so

etwas noch nicht da war. Man glaubt nicht mehr an die natürliche Nahrung, weil fast niemand eine solche praktizieren kann. Es fällt auch ins Gewicht, daß Gegen-Interessenten fürchten, die Preise der andern, künstlichen Nahrungsmittel könnten sinken und wieder andere fürchten, die Ernährungsphysiologie könnte ins Wanken kommen und die Ärzte würden überflüssig. Gerade die Fasten- und Obstkur braucht eine genaue Überwachung und Belehrung, also mehr Ärzte und weniger Patienten, die aber gern mehr bezahlen, wenn sie gesund werden. Damit wäre die soziale Ärztefrage gelöst, eine Behauptung, die ich schon vor einigen Jahren in Zürich öffentlich aufstellte.

Fast alle Fastenversuche scheitern an der Unkenntnis der Tatsache, daß mit Aufnahme der schleimlosen Diät erst recht alter Schleim so lange ausgeschieden wird, bis der Mensch vollkommen rein und gesund ist. Dadurch wird der vermeintlich gesündeste Mensch in den Zustand der Krankheit (Reinigung), in ein Durchgangsstadium zu einer höheren Gesundheit versetzt. Hier ist die große Klippe, um die bis jetzt so wenige Vegetarier herumgekommen sind, weshalb sie die höchste Wahrheit ebenso sehr verwerfen, wie es die Masse tut. Ich habe mich hierin in der „Vegetarischen Warte" als kompetent auf Grund von Experimenten und Tatsachen nachgewiesen und mit dem 49tägigen Fastenexperiment bei vorheriger Obstdiät den größten Einwand, den der Unterernährung, durch die Tat widerlegt. Mein Befinden wurde durch diese radikalste Schleimausscheidung, abgesehen von einigen unhygienischen Umständen während des Versuches, nur gebessert. Zahlreiche Anerkennungen gingen mir zu, namentlich aus gebildeten Ständen. Der Massenanhang des Vege-

tarismus „schleimt“ weiter. Der Vegetarismus hat Vertreter beiderlei Geschlechts aufzuweisen, die sich von Münchener Bierbäuchen durch nichts unterscheiden; eine Folge des täglichen Vollstopfens mit „Schleimnahrung“ verschiedenster Art. Dagegen sind die von dieser Seite angeklagten Gifte: Fleisch, Alkohol, Kaffee und Tabak auf die Dauer verhältnismäßig harmlos, so lange dieselben mäßig gebraucht werden. Leben nicht Tausende von Menschen im hohen Alter, gewohnheitsmäßige Raucher und sogar oft Liebhaber des Alkohols? Alles Wenigesser — das ist die Lösung! Selbst diese Gewohnheitsgifte sind unschuldiger als das sogenannte gute und viele Essen. Ein Säufer kann alt werden, ein Fresser nie, sagt Professor Sylvester Graham. Um Mißverständnissen von seiten der Abstinenzbewegung und des Vegetarismus vorzubeugen, muß ich hier noch einige Klarstellungen einfügen. Fleisch ist gar kein Nahrungs- sondern nur Reizmittel, das im Magen verfault, verwest; der Verwesungsprozeß beginnt aber nicht erst im Magen, sondern sofort nach dem Schlachten. Das hat Graham schon am lebenden Menschen nachgewiesen und ich ergänze die Tatsache dahin, daß das Fleisch eben dann durch die Gifte der Fäulnis als Reiz- und Anregungsmittel wirkt und dadurch als kräftigendes Nahrungsmittel empfunden wird. Oder kann mir jemand chemisch-physiologisch nachweisen, daß das in Zersetzung begriffene Eiweißmolekül im Magen neu umgeformt und etwa in einem Muskel des Menschen seine Auferstehung feiert? Genau so, wie der Alkohol, täuscht das Fleisch im Anfang Kraft und Energie vor, bis der ganze Organismus damit verseucht und der Zusammenbruch da ist. Ähnlich ist es mit den andern Reizmitteln.

Das Grundübel aller nicht vegetarischen

Diätformen ist und bleibt das viele Fleischessen, weil es alle andern Übel, namentlich das Verlangen nach Alkohol nach sich zieht. Ißt man fast ausschließlich Obst, so fällt die Gier nach Becher und Bierglas von selbst weg, während der Fleischesser immer Lust darnach hat, sich also dagegen kasteien muß, schon weil das Fleisch den Dämon Durst erzeugt. Alkohol ist erwiesenermaßen ein gewisses Gegengift für Fleisch und der Großstadtgourmand, der fast nur Fleisch ist, braucht erfahrungsgemäß Weine, Mokka und Habana, um die schwere Fleischvergiftung wenigstens etwas auszugleichen. Es ist eine Erfahrungstatsache, daß man nach einem opulenten Diner am andern Tag geistig und körperlich entschieden frischer ist, wenn man von den an und für sich giftigen Reizmitteln mäßigen Gebrauch macht, als wenn man sich bis zur Ermüdung mit dem guten Essen allein vollstopft.

Ich erkläre dem Fleisch und dem Alkohol absolut den Krieg; durch Obstnahrung und überhaupt schon durch Wenigessen wird dem Fleisch- und Alkoholgenuß energisch entgegengearbeitet. Wer aber Fleisch und Alkohol durchaus nicht lassen kann, ist, falls er sehr wenig davon genießt, entschieden besser daran, als der vegetarische Vielesser.

Der Amerikaner Fletcher beweist dies augenfällig durch seine ungeheuren Erfolge und sein Geheimnis ist durch meine Experimente erklärt, die eben dartun, daß der Mensch am leistungsfähigsten wird und sich gesundheitlich am vollkommensten entwickelt, wenn er möglichst wenig ißt. Sind nicht die ältesten Menschen in der Regel die ärmsten, also an Wenigessen schon aus naheliegenden Gründen gewöhnt? Sind nicht die größten Entdecker und Erfinder aus ärmlichen Verhältnissen

hervorgegangen, also Wenigesser? Waren nicht die Größten der Menschheit, die Propheten, Religionsstifter usw. Asketen? Ist das denn Kultur, daß man in Berlin W wohnt und 3mal täglich fein diniert, und ist das sozialer Fortschritt, daß jeder Arbeiter täglich 5mal ißt und sich abends mit Bier vollpumpt? Das bis jetzt für harmlos, anständig, sittlich und ästhetisch gehaltene „Fest- und Gutessen“ ist nicht nur unsittlich, sondern krankheitserzeugender als alles andere, selbst bei Abstinenten und Vegetariern. Wenn sich der kranke Organismus durch Garnichtsessen regenerieren kann, so folgt doch logisch, daß es für den Gesunden wenig Nahrung bedarf, um gesund, kräftig und ausdauernd zu bleiben.

Alle sogenannten Wunder der Heiligen an den Gnadenorten sind nur auf Askese zurückzuführen und heute deshalb nicht mehr möglich, weil zwar viel gebetet, aber nicht mehr gefastet wird. Das ist die einzige Lösung dieses Streites. Wir haben keine Wunder mehr, weil wir keine Heiligen d. h. durch Fasten und Askese (enthaltsame Lebensweise) Geheiligten und Geheilten mehr haben. Die Heiligen waren selbstleuchtend, modern ausgedrückt medial oder radioaktiv, aber nur, weil sie durch die Askese physiologisch „göttlich“ gesund waren und nicht aus „besonderer Gnade“. Ich will hier nur verraten, daß ich es selbst schon zu sichtbaren, elektrischen Ausströmungen gebracht habe, aber nur durch äußerliche und innerliche Zufuhr von Sonnenenergien (Sonnenbäder und Nahrung aus der „Sonnenküche“, Obst). Die ganze Welt streitet sich jetzt um diese Fragen und Wunder herum. Hier liegt die Lösung auf Grund des Experiments das jeder nachmachen kann, wenn er den Mut dazu hat. Aber Bücher schreiben, reden und beten ist leichter und

ebenso die Ausrede, ich sei eine Ausnahme. Das ist richtig, aber nur was Mut und Erkenntnis anbelangt. Physiologisch sind alle Menschen gleich und wer sich nicht mäßigen kann, der möge es von mir lernen, wenn er ein wirklicher Forscher sein will. Wenn der Mensch wenig ißt und gesund ist, kann er eine geraume Zeit das absurdeste Zeug, Fleisch- und Stärkemehl (Schleim) verdauen, d. h. wieder hinausschaffen; noch vollkommener und reiner wird und bleibt er natürlich, wenn er nur wenig Obst ißt und er braucht von diesem am wenigsten, weil es die vollkommenste Nahrung ist. Diese ewige, naturgesetzliche Wahrheit will und kann der heutige Mensch nicht einsehen und hat eine berechtigte Angst davor, weil er aus totgekochter Nahrung aufgebaut ist und seine Zellen dem Tode verfallen und ausgeschieden werden, sobald er sonnenbadet, fastet oder lebendige Zellen des Obstes ißt. Diese Kur muß aber mit großer Vorsicht gemacht werden. Die Medizin hat den Menschen, solange dies möglich, vor dem Zellenzusammenbruch zu schützen, ihn über Wasser zu halten, um ihn aber dann an der Krankheit prompt und um so schneller sterben zu lassen, was man sich ja heute sehnlichst wünscht. Der Vegetarismus kann nicht leugnen, daß die Fleisch- und Alkoholkonsumenten auch viel Gesundheit und große Leistungen aufzuweisen haben und hohe Altersziffern, aber sich individuell und völkisch nur so lange, als weniggegessen und nicht „überernährt“ wird. Das Zuviel rächt sich weniger bei Fleischkost, weil sie verhältnismäßig weniger „Schleim“ enthält, als bei der fast ausschließlichen stärkemehlhaltigen, d. i. „schleimigen“ Vegetarierkost und den vielgerühmten vegetarischen Diners mit täglich so und so vielen Gängen. Ich selbst kümmere mich seit vielen

Jahren um keine Mahlzeit; ich esse auch nur, wenn ich Appetit habe und so wenig, daß es keinen schädlichen Einfluß auf mich ausübt, wenn ich eventuell auch gezwungen bin, etwas zu mir zu nehmen, was an und für sich nicht einwandfrei ist. Die Kunst des Gesundbleibens in der heutigen Gesellschaft besteht weniger im W a s als im W i e v i e l des Essens und Trinkens, in der Beherrschung, in der selbstdiktierten Einschränkung. Aber sich auf Vegetarismus und Abstinenz einschwören, als Pionier einer aussichtslosen Weltbekehrung, und am Ende doch heimlich in unheimlichem Maße zu sündigen, halte ich persönlich für weniger vorbildlich. Damit möchte ich von fanatischen Bestrebungen gründlich abrücken.

Wenn man mit Fasten die schwersten Krankheiten heilen kann — dieser Beweis ist tausendfach erbracht — und bei dieser Lebensweise sogar kräftiger wird, „wenn man's richtig macht", so muß man mit der höchst energetischen Nahrung, mit dem Obst, erst recht gesund und kräftig werden. Das hat der verdiente Arzt Dr. Bircher auch wissenschaftlich nachgewiesen. Die Naturheilkunde hat zwar (vgl. die Bezeichnung „Fremdstoffe") erkannt, daß etwas aus dem kranken Organismus hinaus muß, aber sie hat bis jetzt im wesentlichen auf physikalische Reize das Hauptgewicht gelegt und, wie schon angedeutet, das wirklich natürliche Moment des Heilprozesses, die Nahrungsverminderung, die Nahrungsenthaltung und speziell die Obstdiät, zum größten Teil ganz ignoriert oder nur durch eine alkohol- oder fleischfreie Diät zu ersetzen versucht. Das will vor meiner „Schleimtheorie" nicht viel heißen. Und wie schuldigt man heute diesen schleimlosen Alkohol an. Er muß jetzt bald der Sündenbock für alle Krankheiten sein, weil da und dort ein Verkommener durch ungeheure Quantitäten, die er konsu-

miert, im Delirium endigt. Man zwinge einen Säufer einige Tage zu fasten oder nur Obst zu essen, — ich wette, daß ihm der beste Schoppen nicht mehr schmeckt. Damit erkennt man auch, daß eben die ganze Kulturesserei vom Beefsteak bis zum angeblich harmlosen Haferbrei das Verlangen nach diesen verpönten Gegengiften Alkohol, Kaffee, Tee, Tabak erzeugt. Warum? Weil die Vielesserei lähmt und man mit Reizmitteln erst wieder flott wird. Hier liegt der wahre und tiefste Grund für die Zunahme des Alkoholkonsums; in der Überernährung, namentlich mit Fleisch. Das ist richtig, weil der mehr akut und als Reiz wirkende Alkohol, namentlich des modernen Bieres auf die Dauer harmloser ist, als die chronische Verseuchung des ganzen Verdauungskanals mit schleimiger Nahrung.

Nun frage ich: was ist vernünftiger, diese seit der Kindheit angehäuften, in Verwesung begriffenen Schleimmassen, die das Zellengewebe des Körpers da und dort selbst angesteckt haben (Krankheitssymptom), durch Schwitzen, Bäder, künstliche Erkältungen (Kneippkuren), Massage, Sport usw. auf Kosten der Lebenskraft (namentlich des Herzens) und Lebensdauer aus dem Körper hinauszupeitschen oder mit Zufuhr von Schleim aufzuhören? Oder will mir jemand beweisen, daß der beste Koch oder Konditor etwas Besseres, Schleimloseres zustande bringe als einen Apfel, eine Traube oder Banane? Wenn Schleim- und Überernährung die wahre Grundursache aller Krankheiten ohne Ausnahme ist, was ich jedem an seinem Leibe beweisen kann, dann kann es auch nur e i n wirklich natürliches Heilmittel geben, d. i. F a s t e n u n d O b s t d i ä t. Auch schon die schleimlose Diät darf als ein bedeutender Schritt auf dem Wege zur natürlichen Heilung bezeichnet werden. Daß jedes Tier

beim geringsten Unwohlsein fastet, ist bekannt und beweist mit die Richtigkeit meiner Behauptung. Wenn auch unsere Haustiere, dank der Kultur und dank den sie fütternden Menschen, schon lange an ihrem scharfen Instinkt für das richtige Futter und die natürlichen Fütterungszeiten — und damit auch an ihrer Gesundheit und an der Schärfe ihrer Sinne — eingebüßt haben, im erkrankten Zustande nehmen sie doch nur das Notwendigste an Nahrung auf; sie fasten sich gesund. Der arme, kranke Mensch dagegen darf ja nicht länger als 1—2 Tage auf schmaler Kost stehen bleiben, er könnte sonst „von Kräften" kommen.

Schon Ärzte haben Fasten als Wunderkuren, als Kur der Ungeheilten, als die Kur aller Kuren usw. bezeichnet. Gewisse Charlatane und Selbstkluge ohne jede Erfahrung haben diese unfehlbare, aber auch gefährliche Kur in Mißkredit gebracht. Ich habe im Fasten das Bedeutendste geleistet, was seit Jahrhunderten vollbracht wurde: 49 Tage, Weltrekord (siehe „Vegetarische Warte" 1909 Heft 19, 20, 22, 1910 Heft 1 und 2). Außerdem bin ich der Erste, der diese Kur mit systematisch und individuell angepaßter Obstdiät (schleimloser Diät) verbindet, wobei sie erstaunlich leichter und absolut gefahrlos wird. Wir sind damit nachweisbar instand gesetzt, Krankheiten zu bewältigen, welche die Schulmedizin als unheilbar bezeichnet. Auf Grund meiner Erkenntnis, daß dieser von der Kulturnahrung stammende S c h l e i m die Grundursache und der H a u p t f a k t o r i m W e s e n a l l e r K r a n k h e i t e n, a u c h d e r A l t e r s s y m p t o m e, F e t t s u c h t, H a a r a u s f a l l, R u n z e l n, N e r v e n- u n d G e d ä c h t n i s s c h w ä c h e usw.*) ist, darf die berechtigte Hoffnung ausgesprochen werden hinsichtlich

*) Altern ist latente Krankheit, siehe Metchnikow und das spätere

des Zustandekommens einer neuen Entwicklungsphase der fortschrittlichen Heilmethoden und der biologischen Medizin.

Schon H i p p o k r a t e s hatte das „Krankheitsmaterial" für alle Krankheiten einheitlich erkannt. Prof. Dr. J ä g e r hat das „Gemeinsame" als „Gestank" definiert, aber nicht die Quelle dieses „üblen Geruches" aufgedeckt. Dr. L a h m a n n und andere Vertreter der physikalisch-diätetischen Richtung, besonders K u h n e, waren diesen „gemeinsamen Fremdstoffen" auf der Spur. Sie alle aber erkannten, zeigten und bewiesen nicht durch das Experiment, daß es eben in der Hauptsache dieser Schleim der Kulturnahrung ist, der von Kindheit an unsern ganzen Organismus belastet, bei einem gewissen Grad der Gärung den letzteren selbst angreift, pathologische Herde bildet, d. h. das Zellgewebe des Körpers selbst in Eiter, in Fäulnis überführt. Er wird bei einer gelegentlichen Erkältung oder bei hohen Temperaturen usw. mobilisiert und ruft in dem Bestreben, den Körper zu verlassen, Symptome anormaler Funktionen hervor, die man bis jetzt als Krankheit selbst bezeichnet hat. Es kann somit zum erstenmal verständlich gesagt werden, was Disposition ist. Je mehr von Kindheit an „Schleim" (schlechte Muttermilch und alle Ersatzpräparate) zugeführt oder je weniger infolge vererbter Schwäche dieser Schleim durch die dazu bestimmten Organe ausgeschieden wird, desto größer ist die Neigung (Disposition), sich zu erkälten, zu fiebern, zu frieren, Parasiten zu bewirten, zu erkranken und zu altern. Wahrscheinlich ist damit sogar der Schleier des Geheimnisses gelüftet, der bis jetzt

Kapitel: Ursachen von Kahlheit und Ergrauen der Haare, das früher im Selbstverlag des Verfassers gesondert erschienen ist, aber in dies Buch vollständig aufgenommen wurde.

immer noch das Wesen der weißen Blutkörperchen verdunkelt. Ich glaube, es liegt auch hier wie in vielen andern Fällen ein Irrtum der medizinischen Forschung vor. Die Bakterien stürzen sich auf die weißen Blutkörperchen, nicht umgekehrt, weil diese ganz oder zum großen Teil aus diesem hier fortwährend angeklagten Schleim bestehen. Züchtet man dann nicht auf diesem Schleim außerhalb des Organismus die Bakterien millionenweise? Auf Kartoffel, Bouillon, Gelatine, also auf Schleim, d. i. stickstoffhaltige, pflanzliche oder tierische Substanz, bestehend aus einer alkalisch reagierenden Flüssigkeit, in der granulierte Zellen vom Aussehen der weißen Blutkörperchen enthalten sind! Vielleicht soll im ganz gesunden Zustand eine sog. Schleimhaut überhaupt nicht weiß, schleimig, sondern rein und rot sein, wie bei einem Tier. Vielleicht ist dieser „Leichenschleim“ sogar die Ursache der Blässe der weißen Rasse!? Bleichgesicht! Leichenfarbe!

Mit dieser durch das Experiment zu bestätigenden „Schleimtheorie“ ist dem Gespenst Krankheit endgültig seine dämonische Larve entrissen. Wer mir glaubt, kann lernen nicht nur sich selbst zu heilen, auch wenn alles andere versagt hat, sondern es ist uns damit zum erstenmal das Mittel in die Hand gegeben, der Krankheit vorzubeugen und sie definitiv unmöglich zu machen. Selbst der Traum von dauernder Jugend und Schönheit ist jetzt im Begriff zur Wirklichkeit zu werden.

Der tierische, speziell der menschliche Organismus, ist, mechanisch aufgefaßt, ein kompliziertes Röhrensystem von Blutgefäßen mit Luftgasantrieb durch die Lunge, in denen die Blutflüssigkeit ständig in Bewegung ist und vom Herzen als Ventil reguliert wird. Die Zerlegung

des Luftgases geschieht mit jedem Atemzuge in der Lunge (Scheidung der Luft in Sauerstoff und Stickstoff; dadurch wird das Blut ständig in Bewegung versetzt und der menschliche Körper funktioniert unglaublich lange ohne zu ermüden. Vollständig unbesprochen bleibe hier der übersinnliche, metaphysische Begriff einer Lebenskraft, deren Vorhandensein die rein materialistische Denkweise bestreitet. Die Sache liegt hier für uns so einfach: Wenn wir die Maschine nicht mit Vielessen bremsen, läuft sie besser! Man komme mir auch nicht mit der törichten Ausrede der „täglichen Erfahrung vom absoluten Naturzwang des Vielessenmüssens“, der für den arbeitenden Menschen bestehe usw., bevor man nicht erlebt hat, wie leicht und wie lange man nach Fasten und bei Obstnahrung arbeiten oder marschieren kann, ohne zu ermüden. Ermüden ist erstens eine Reduzierung der Kraft durch zuviel Verdauungsarbeit, zweitens Verstopfung der erhitzten und dadurch verengten Blutgefäße und drittens „Selbst- und Rückvergiftung“ durch die bei der Bewegung erfolgte Schleimausscheidung. Alle organischen Substanzen tierischen Ursprungs scheiden bei ihrer Zersetzung Cyangruppen ab, die der Chemiker Hensel als Bazillen selbst bezeichnet. Die Luft ist nicht nur das höchste und vollkommenste Betriebsmaterial des menschlichen Körpers, sondern auch zugleich das erste Element für Aufbau, Reparatur, Ersatz, und wahrscheinlich nimmt der tierische Organismus Stickstoff auch aus der Luft auf. Wenigstens ist das Gegenteil nicht bewiesen. Bei gewissen Raupen hat man schon eine Gewichtszunahme durch Luft allein festgestellt.

II. Mittel zur Beseitigung der gemeinsamen Grundursache der Krankheiten und zur Verhinderung ihres Wiederauftretens.

Nachdem ich meine Leser im vorhergehenden Kapitel das Grauen und Gruseln vor dem Kranksein und Krankwerden lehrte, geziemt es sich, daß ich ihnen zusammenfassend und soweit dies, allgemein ausgedrückt, möglich ist, Mittel und Wege zeige, wie man der Schleimvergiftung, diesem größten Gesundheitsfeind erfolgreich begegnen kann.

Ich habe schon angedeutet, daß für den Kranken eine individuelle Behandlung notwendig ist. Es ist mir in Form von mündlichen wie brieflichen Beratungen — letztere nur nach eingehenden Berichterstattungen der Patienten — schon in zahlreichen und schwierigen Fällen möglich gewesen, helfend und heilend einzugreifen. Hier möchte ich drei Mittel und Wege zeigen, die Wandel schaffen können.

1. Der kürzeste und sicherste Weg ist das in diesem Buche vielbesprochene Fasten. Es verleidet dem grimmigen Übeltäter in unserem Leibe das Leben, zwingt ihn zur Flucht und mit Schrecken wendet er sich von uns, den Fastern, ab.

Gesunde Menschen können sich ohne weiteres einer Fastenkur unterziehen; selbstverständlich müssen auch sie vernünftig fasten und die Verantwortung dafür tragen, daß sie während der Fastenzeit nicht dadurch gefährliche Überanstrengungen herbeiführen, daß sie sich leibliche oder geistige Leistungen zumuten, denen sie nicht einmal bei voller Kost gewachsen wären. Eine Vorsichtsmaßregel sei hier erwähnt, die bei allen Fastenkuren zur Anwendung zu kommen hat: die vollständige Entleerung des Darmes bei Beginn des Fastens durch ein unschädliches Abführmittel oder durch ein Klistier, oder durch beides. Es liegt in der Natur der Sache, daß der Fastende nicht auch noch durch die Gase und Zersetzungsstoffe, die sich aus dem im Darm liegenbleibenden Kot bilden, geplagt werden darf; es genügt schon, daß der Schleim bei seiner Ausscheidung dem Menschen gerade genug zu schaffen macht, worüber ja schon gesprochen wurde.

Wer sich nicht an längeres Fasten wagt, trotzdem er gesund ist, probiere es mit ganz kurzem. Schon ein 36stündiges Fasten, wöchentlich ein- bis zweimal wiederholt, wirkt mit der Zeit sehr günstig. Man beginnt am besten damit, daß man die Abendmahlzeit wegläßt und dafür ein Klistier nimmt. Nun genießt man — beim 36stündigen Fasten — bis zum übernächsten Morgen nichts mehr und nimmt zum Frühstück bloß Früchte. Das Früchteessen ist nach jedem Fasten notwendig, weil die Fruchtsäfte die locker gewordenen Schleimmassen ins Rollen bringen; bei kranken und älteren Leuten muß hierin aber schon sorgfältigst individualisiert werden. Namentlich seien einseitige Fleischesser vor unmittelbarem Fasten und strenger Obstdiät dringend gewarnt. Dieser schroffe Wechsel kann gefährlich werden. Eine streng indi-

vidualisierte Übergangsdiät unter sachkundiger Führung und noch besser Überwachung ist absolutes Erfordernis.

Wesentlich rascher kommt man ans Ziel, wenn man in der angegebenen Weise länger fastet, z. B. drei Tage und hernach noch eine mehrtägige Fastennachkur hält. Also drei Tage gar nichts essen, nur Zitronenlimonade schluckweise nach Bedarf trinken, vom vierten Tage ab mit Gemüse, Salat oder Früchten beginnen und am Abend des vierten Tages ein ausgiebiges Klistier nehmen. Das Fasten kann von Gesunden und besonders von jenen, denen ihr Beruf gestattet, daß sie in den schwierigen Zeiten der Schleimausscheidungen und der Barometerschwankungen ihr Lager aufsuchen, auf Wochen ausgedehnt werden. Immer aber betone ich, daß diese Vorschläge nur für relativ gesunde Menschen gelten, welche sich durch praktischen Versuch von der geistigen und körperlichen Regeneration durch Fasten überzeugen wollen. Kranke Menschen dürfen ohne Gefahr nicht nach solchen allgemeinen Regeln vorgehen, sie *müssen* individuell behandelt werden. Niemand stoße sich bei einem Fastenversuch an dem sogenannten schlechten Aussehen und an der Abnahme des Körpergewichtes. Der Körper fastet sich trotz der miserablen Gesichtsfarbe gesund und bald wird die Wange ein frisches und *gesundes* Rot schmücken und auch das Gewicht hebt sich sehr bald nach dem Fasten wieder auf das normale Maß. Nach einem Fasten reagiert ja der Körper auf jedes Gramm Nahrung. Sehr mäßige und oft fastende Menschen haben einen sehr feinen, *durchgeistigten Gesichtsausdruck*. Papst Leo XIII., dieser große Faster und Lebenskünstler, soll eine sehr klare, fast transparente Gesichtsfarbe besessen haben.

Es sei in dieser Zusammenfassung noch auf einen

Punkt aufmerksam gemacht, der auch schon an anderer Stelle erwähnt wurde. Der Erfolg des Fastens hängt von ihm wesentlich ab. Der Fastende darf nicht unnötig mißmutig und kein Kopfhänger werden; dem einen erleichtert die Ruhe die unangenehmen Momente, dem andern ein festes Zugreifen beim Arbeiten, besonders bei leichten mechanischen Verrichtungen.

Ist der Körper entschlammt, entschleimt und entleimt, so ist es heilige Pflicht des gesundgewordenen Menschen, das wiedergefundene höchste Erdenglück hoch zu halten und durch eine richtige Ernährung zu bewahren. Darüber kurz im nachfolgenden.

2. Wer aus gesundheitlichen Rücksichten, z. B. wegen vorgeschrittenen Lungen- oder Herzleidens, nicht *fasten kann*, möge wenigstens dafür sorgen, daß der Schleimanhäufung im Körper ein Ende gemacht wird durch die möglichste *Enthaltung von ausgesprochenen Schleimbildnern*, insbesondere von allen Mehl- (Kuchen), Reis-, Kartoffelspeisen, von gekochter Milch, Käse, Fleisch usw. Topfenkäse (Quark), Sauermilch, Yoghurt verschleimen weniger, weil sie zugleich abführend wirken. Wer Brot nicht ganz entbehren kann, genieße Schwarzbrot wie Weißbrot nur in *geröstetem Zustand*; durch das Rösten verliert es an Schädlichkeit, weil die Schleimsubstanzen zum Teil zerstört werden. Das Essen von geröstetem Brot bringt auch noch den Vorteil, daß man überhaupt nicht so viel davon ißt, man kann es nicht nach Raubtierart verschlingen und die notwendigen Kaubewegungen ermüden schließlich den gierigsten Gaumen. Wer infolge schlechter Zähne das geröstete Brot nicht ohne weiteres zerbeißen kann, möge so lange daran lutschen, bis sich das Brot aufgelöst hat — ein ausgezeichnetes Mittel, herunter-

gekommene Kräfte zu heben. Wer die Kartoffeln nicht ganz vermeiden kann, genieße sie nur gebraten. Auch hier warne ich den Kranken wieder nachdrücklichst vor selbständigem Vorgehen ohne sachkundige Leitung. Selbst jede kleine Schwenkung nach der Seite der schleimlosen und schleimarmen Diät bedarf nach Krankheit und Individualität veränderter Formen. Die richtige und sachgemäße Übergangsdiät ist enorm wichtig. Über sie entscheidet nicht der Kranke, nicht seine Angehörigen, sondern allein der sachverständige Diätetiker. Besonders bei Lungenkranken muß oft monatelang durch Beibehaltung einiger Schleimbildner einem zu scharfen Angriff vorgebeugt werden. Hier tun auch meine schleimarmen Präparate*) gute Dienste.

Was bleibt mir nun aber eigentlich als „kräftige Nahrung" noch übrig, nachdem ich das eiweißhaltige Fleisch ganz meiden und von den Leguminosen, z. B. getrockneten Erbsen, Linsen, Bohnen möglichst wenig genießen soll? — So wird mancher meiner Leser seufzend fragen.

Über den Wert des Fleisches habe ich mich an anderer Stelle ausgesprochen. Der geringe Eiweißbedarf läßt sich durch zuckerhaltige Früchte vollständig decken; die Banane, die Nüsse, diese in Verbindung mit ein paar Feigen oder Datteln, sind Muskelbildner und Kraftspender ersten Ranges.

Die Gemüse (womöglich klein geschnitten und zu Salaten verarbeitet), die Salate selbst, mit Öl und reichlich Zitronen zubereitet, und all die herrlichen Früchte und Beeren, die des Südens eingeschlossen, sind wert, eine Göttertafel zu decken. Und kommt uns nicht Mutter Natur im Frühjahr, wenn unsere prächtigen Früchte, besonders die Äpfel, zu Ende gehen und die frischen Gemüse noch nicht gediehen sind, mit den herrlichen Orangen aus dem Süden zu Hilfe? Wird der Duft und Segen, der diesen köstlichen Früchten entströmt, den Menschen nicht locken, allmählich ganz zum Früchteesser aufzurücken?

Es ist mir hier nicht möglich, auf die Kost und ihre Wirkung des Näheren einzugehen; Gesunden mögen diese Angaben genügen, Kranken gebe ich auf ihr Verlangen je nach ihrer Krankheit und ihrem jeweiligen Befinden besondere Vorschriften. Es möge noch erwähnt sein, daß Nichtfaster und Leichtkranke wenigstens das Morgenfasten einschalten können und sollen. Möchte doch überhaupt niemand vor Mittag oder wenigstens nicht vor 10 Uhr essen und da nur Früchte! Der Lohn dieser kleinen Kasteiung bleibt gewiß nicht aus, wenn sie konsequent durchgeführt wird.

3. Nun noch ein Wörtchen an diejenigen, die die gewöhnliche schleimhaltige Nahrung (Fleisch usw.) nicht aufgeben zu können glauben. Auch für diese gibt es ein Gesundessen: „Fletscherisieren", d. i. Speisen jeglicher Art nach der Methode des Amerikaners Fletscher gründlich, bis zu flüssigem Brei zu kauen. Gegenwärtig droht diese Eßmethode im Reformlager auszuarten und man muß in vielen Fällen vor Übertreibungen warnen, weil sonst der an Ballast gewöhnte Darm nicht mehr reagiert. Diese Methode eignet sich nur für solche Kranke als Übergang zum Fasten, denen mit Abstinenz und Fleischentziehung nicht beizukommen ist, oder sonst in ganz bestimmten Krankheitsfällen. In Amerika macht

*) Schleimarme Pflanzenbouillon, Kraftsuppe, Heilaroma, Fastentrank usw. Nur bei Fr. A. Kummer, Viandal-Werk, Köln-Sülz und in den einschlägigen Reformgeschäften zu haben.

man ganz geschickte Kuren mit wenig Fleisch und warmem Wasser.

Ist der Mensch durch Fasten und durch strenge Diät (Obstdiät) einmal in meinem Sinne gesund, d. h. schleim-, leim- und keimfrei geworden, und bleibt er bei dieser Diät, so braucht er selbstverständlich nicht mehr zu fasten, und dann wird ihm das Essen erst zu einem Genuß, von dem er vorher keine Ahnung hatte. Nur hier liegt für den Menschen der Weg zum Glück, zur Harmonie und zur Lösung aller Fragen, besonders der sozialen, weil er erst dadurch bedürfnislos wird und der „Gottheit am nächsten kommt." (Sokrates).

Kann der Mensch dauernd von Obst leben? Selbstverständlich, das braucht man doch nicht zu beweisen, da wäre das ganze Weltall ein Unsinn; es hätte einen „biologischen Fehler", wenn für jeden Wurm der Tisch gedeckt ist, nur für den Menschen nicht. Außerdem ist wissenschaftlich erwiesen, daß im Apfel, in der Banane, in der Kokosnuß allein schon alles enthalten ist, was ein Mensch braucht. Eine Kuh lebt ihr Leben lang nur von Gras, gibt täglich 10 Liter Milch, zieht den Pflug und wird zum Schluß noch verspeist. Dauernd wird Fett, Eiweiß (Milch), Muskelansatz, Kraft, Wärme nur aus Gras (Heu) herausverdaut. Das höchststehende Tier, der Mensch, einzig und allein soll so ungeschickt gebaut sein, daß das organische Leben bei ihm aus der reichlichen Sonnenküche nicht erhalten werden könnte?

Die Ernährungs-Physiologie ist heute noch in dem Irrtum befangen, daß nur aus Fett — Fett, aus tierischem Eiweiß im menschlichen Organismus — Eiweiß entsteht usw. Man hat die naive, chemisch-physiologisch durchaus unwissenschaftliche Vorstellung, aus Gleichem wachse Gleiches heraus. Ein Eiweißmolekül

eines toten Ochsenmuskels, im Zersetzungsprozesse begriffen und Leichengifte entwickelnd, wird in der Pfanne noch der Siedehitze ausgesetzt, also völlig „getötet", im Magen erst recht zerlegt und soll dann in einer neuen Atomzusammensetzung als neues Muskelmolekül im Menschen Auferstehung feiern, „ansetzen" wie man sagt!? Auch bei den sogenannten Mastkuren registriert man die pfundweise Gewichtszunahme als Gesundheitszunahme. Man hat die Vorstellung, daß mit diesem überflüssigen Stopfen in kürzester Zeit ein erhöhter Muskelzuwachs erzielt werde, und die Kranken teilen diese Naivität. In Wirklichkeit ist die Gewichtszunahme durch Gewalt, ein Stagnieren der zugeführten Mastkost, eine Belastung des ganzen Körpers, die nicht mehr ausgeschieden werden kann. Solche Kranke ersticken allmählich in ihren eigenen, unausgeschiedenen Nahrungsresten (Gemästete Lungenkranke).

Wir leben nicht von dem, was wir essen, sondern von dem, was wir verdauen, was wir assimilieren. Diese Erkenntnis ist sehr fortschrittlich, aber ich muß sie noch wesentlich ergänzen. Unsere Lebensfunktionen sind so lange intakt, gesund, als wir den Überfluß an Nahrung glatt auszustoßen vermögen; und so kann man sagen: wir leben eigentlich nur eine Zeit lang gesund, nicht weil wir gut verdauen, sondern weil wir Überflüssiges gut ausscheiden.

Das Reformlager hat diese Grundirrtümer auch noch nicht abgestreift; die vegetabilischen Eiweiß-Präparate haben nur die anorganischen der Medizin abgelöst.

Ich füge hier noch ein Wort bei zum Aus- und Inwendiglernen.

Die Hauptklippe, der wunde Punkt beim Fasten und

bei der **Heildiät** ist die Tatsache, daß es Leute gibt, die durch Nichtessen oder durch Obstdiät kränker, schwächer werden, sogar daran sterben können, während bei vielen, besonders bei relativ Gesunden das Gegenteil der Fall ist. Bis jetzt sagte man im ersten Falle, schon kurzes Fasten oder Obst schwächt, genügt nicht, Obst wird schwerer als Kulturnahrung verdaut. Diese Tatsache ist nicht zu leugnen, aber ihre Erklärung ist **falsch** und **irreführend**. Die Schwäche tritt nicht durch das Obst ein, sondern durch die **vorhandenen Schleimgifte der Kranken**, die durch die Obstsäfte oder durch Fasten zu rasch gelöst, ins Blut mitgerissen werden und als Rückvergiftung die Schwäche erzeugen.

Es muß der Reinigungsprozeß verlangsamt werden durch schleimarme Übergangskost, eventuell auch durch kleinere Kulturleckerbissen.

Aber man soll daraus nicht wieder den Schluß ziehen, Kulturnahrung sei für solche Individuen nahrhafter, leichter verdaulich als Produkte der Küche und Köchinnen.

Ist ein Individuum durch lebenslängliche „Eiweißfütterung“, durch Abstammung von einem Trinker oder aus einem sonstigen Grund erblich so verseucht, daß die Wissenschaft von Krebs, Tuberkulose usw. spricht, so geht er am Hebungsprozeß seines eitrigen Schleimes auch bei diesem **natürlichsten Heilen** zu Grunde, niemals aber an Fasten oder Obstdiät.

Hier muß es dem individuellen Geschmack und der Selbstverantwortung des Einzelnen überlassen werden, entweder durch Weiterstopfen langsam zu ersticken oder mit einem letzten Versuch auf gut Glück das Ungewisse zu wagen. Auch für den medizinierenden Arzt gibt es Unheilbare, sonst läge Krankheit überhaupt nicht im

Spielraum des Göttlichen. Ein vollkommen regenerierter Organismus stößt jede zeitweilig als Ausnahme zugeführte Kulturnahrung (Luxus- oder Gelegenheitsgelüste, **niemals aber Nährbedürfnis**) als völlig unverwertbar wieder aus, was die Notwendigkeit und Zweckmäßigkeit der Naturdiät erst recht beweist.

III. Die Grundursache des Alterns und des Häßlichwerdens, des Haarausfalles und des Grauwerdens der Haare.

Die in der Natur begründeten Mittel zur Erhaltung von Jugend und Schönheit.

Nach der vorhergegangenen allgemeinen Beweisführung, daß Schleim immer mit als die Grundursache der Krankheiten und des Alterns anzusprechen ist, wäre nun schon im einzelnen und an den verschiedenen Organen zu zeigen, inwiefern der Schleim der Kulturnahrung schönheitshindernd beim Aufbau des menschlichen Körpers wirkt, sowie Häßlichkeits- und Alterssymtome erzeugt.

Würde nach paradiesischem Urgesetz der Lunge und Haut nur reine Luft, Sonnenelektrizität, und dem Magen und Darm nur Sonnennahrung, d. i. Obst, zugeführt, das beinahe restlos verdaut wird und nur schleim-, leim- und keimfreie Zellulose ausscheidet, so ist nicht einzusehen, warum das Röhrensystem des menschlichen Körpers defekt werden, warum es erlahmen, altern und schließlich ganz versagen soll. Statt der lebendigen Energiezellen des Obstes verzehrt man „getötetes Futter", das biologisch für Raubtiere bestimmt ist, d. h. durch Luftoxidation (Fäulnis) und durch Kochen chemisch veränderte, totgekochte energieberaubte Nahrung. Besonders im Heizkanal

(Magen und Darm), dieser Röhrenmaschine, legt sich Schlacke (Schleim) an und verstopft langsam die Kanäle und Filter (Drüsen). Es zeigt sich dabei nach praktischen Erfahrungen, daß dieser seßhafte Schleim bei vegetarischer Ernährung mit Massen von Milch, Brei, Reis, Kartoffeln usw. viel schwerer auszutreiben ist als bei mäßigen Fleischessern. Die Summe dieser Verunreinigung ergibt mit der Zeit chronische Defekte, bewirkt das Altern und ist der Hauptfaktor im Wesen jeder Erkrankung. Altern ist also eine latente Krankheit, d. h. langsame, aber sich steigernde Betriebsstörung des Lebensmotors. (Siehe auch S. 24.)

Die Chemie der Nahrungsmittel liefert den zuverlässigsten Beweis, daß Mißgestaltung und Zerfall ihre Quellen im wesentlichen in der Mineralarmut gekochter Kulturnahrung haben.

Können nun menschliche Häßlichkeit, an sich verloren gegangene Schönheit und Alterssypmtome auf falsche Ernährung zurückgeführt werden? Wenn ja, dann läuft die Schönheits- und Verjüngungstherapie auf eine diätetische Kur und eine entsprechende Verbesserung der Nahrungsmittel hinaus. Da aber Schönheit, namentlich auch die menschliche, nicht absolut definiert werden kann, weil jeder einen andern Geschmack hat, so kann ich mich nur auf die wesentlichen Normen ästhetischer Forderungen beschränken. Wenn auch mein Geschmack, trotzdem ich auf dem Gebiete der darstellenden Künste die Erfahrungen eines Fachmannes habe, im Widerspruch mit dem allgemeinen und selbst dem modernen Künstler steht, so muß ich eben doch meinen jetzigen Geschmack für gesünder halten denn je.

Die weiße Leichenfarbe des licht- und

sonnenlosen Kulturmenschen ist doch nicht schön und rührt vorwiegend von der weißen Leichenfarbe totgekochten, falschen Nahrungsmaterials her. Welch wunderbare Farbe ein Menschen haben könnte, der sich von „blutenden“ Trauben, Kirschen und Orangen ernährt und der noch vernünftig „luft- und sonnenbadet“, davon haben selbst die Modernen der Pleinairmalerei keine Ahnung. *Schleim und dabei Mangel an Erdenstoffen bedeutet soviel wie Mangel an Farbe.* Man vergleiche die Nahrungsmitteltabellen von Prof. König und man wird finden, daß die schleimlose Nahrung, das Obst und die Gemüse betreffs ihres Gehaltes an notwendigen Erdenstoffen, namentlich an Kalk, oben anstehen*). Die Größe eines Menschen, d. h. der Umfang seines Knochengerüstes, hängt z. B. im Wesentlichen von der Menge des Kalkgehaltes der Nahrung ab. Die Japaner wollen ihre Rasse mit Fleisch vergrößern und kommen damit vom Regen in die Traufe. Alle Gestaltsverkümmerung, Knochenmißbildung und besonders die Zahnfäulnis beruht auf Mangel an Kalk; durch Kochen der Milch und der Gemüse wird der Kalk ausgefällt. Die schrecklichste Mineralarmut der Kulturnahrung, namentlich des Fleisches gegenüber dem Obst, ist mit Schuld, wenn das selbst von Ärzten vorher verkündete zahnlose Menschengeschlecht kein Phantasiegebilde ist. Statt durch Obst will man diese Stoffe durch *anorganische Präparate* ersetzen. Der menschliche Organismus assimiliert nicht ein Atom Mineralstoff, das nicht in eine Pflanze oder Frucht übergegangen, d. h. organisch geworden ist.

Die modernste Verunstaltung der menschlichen Figur, der *Fettansatz*, hat unser ästhetisches Empfinden in

*) Siehe nebenstehende Tabelle Seite 45 und 46.

Die wichtigsten Nahrungsmittel.

Zusammensetzung und Nährwerteinheiten nach *König*, Chemie der menschlichen Nahrungs- und Genußmittel (4. Aufl. Berlin 1903)

Nahrungsmittel	Wasser	Stickstoffsubstanz	Fett	Stickstoffreie Extraktstoffe	Faser	Mineralstoffe
Fleisch- und Fleischwaren ohne Knochen						
Fettes Rindfleisch . . .	54,76	18,92	23,65	—	—	1,08
Mageres Rindfleisch . .	76,47	20,56	1,74	—	—	1,17
Fettes Kalbfleisch . . .	72,31	18,88	7,41	0,07	—	1,33
Mageres Kalbfleisch . .	78,84	19,86	0,82	—	—	0,50
Halbf. Hammelfleisch .	75,99	17,11	5,77	—	—	1,33
Fettes Schweinefleisch .	47,40	14,54	37,34	—	—	0,72
Mageres Schweinefleisch	72,57	25,25	6,81	—	—	1,10
Gans	40,87	14,21	44,26	—	—	0,66
Taube	75,10	22,14	1,00	0,76	—	1,00
Lachs	67,01	19,73	10,74	—	—	1,39
Aal	57,42	12,83	28,37	0,35	—	0,85
Hecht	79,84	18,33	0,47	—	—	1,00
Karpfen	76,97	21,86	1,09	—	—	1,33
Konserven						
Mettwurst	20,76	39,88	5,10	5,10	—	6,95
Leberwurst	48,70	26,33	6,38	6,38	—	2,66
Molkerei- und Milchprodukte						
Kuhmilch	87,27	3,39	3,68	4,94	—	0,72
Butter	13,45	0,76	83,70	0,50	—	1,59
Fettkäse	49,79	18,97	25,87	0,83	—	4,54
Magerkäse	43,06	35,59	12,45	4,22	—	4,68
Hühnereier	73,67	12,55	12,11	0,55	—	1,12
Zerealien und Hülsenfrüchte						
Reis enthülst	13,17	8,13	1,20	75,50	0,88	1,03
Erbsen	13,80	23,35	1,88	52,65	5,57	2,75
Linsen	12,33	25,94	1,93	52,84	3,92	3,04

Die wichtigsten Nahrungsmittel

Nahrungsmittel	Wasser	Stickstoffsubstanz	Fett	Stickstoffreie Extraktstoffe	Faser	Mineralstoffe
Mehle usw.						
Weizenmehl feines . .	12,63	10,68	1,13	74,74	0,30	0,52
Weizenmehl gröberes .	12,58	11,60	1,59	73,39	0,92	1,02
Roggenmehl	12,58	9,62	1,44	73,84	1,35	1,17
Kartoffelmehl	17,76	0,88	0,05	80,68	0,06	0,57
Makkaroni	11,89	10,88	0,62	75,55	0,42	0,64
Brot usw.						
Feines Weizenbrot . .	33,66	6,81	0,54	57,80	0,31	0,88
Grobes Weizenbrot . .	37,27	8,44	0,91	50,99	1,12	1,27
Roggenbrot	39,70	6,43	0,14	50,44	0,80	1,49
Wurzelgewächse						
Kartoffel	74,93	1,99	0,15	20,86	0,98	1,09
Mohrrübe, große . . .	86,77	1,18	0,29	9,06	1,67	1,03
Sellerie	84,09	1,48	0,39	11,80	1,40	0,84
Blattgemüse usw.						
Kohlrabi	85,89	2,87	0,21	8,18	1,68	1,17
Zwiebel	86,51	1,60	0,15	10,38	0,71	0,65
Gurke	95,36	1,09	0,11	2,21	0,78	0,45
Schnittbohne	88,75	2,72	0,14	6,60	1,18	0,61
Blumenkohl	90,89	2,48	0,34	4,55	0,91	0,83
Winterkohl (Grünkohl)	80,03	3,99	0,90	11,63	1,88	1,57
Weißkraut	90,11	1,83	0,18	5,05	1,65	1,18
Spinat	89,24	3,71	0,50	3,61	0,94	2,00
Kopfsalat	94,33	1,41	0,31	2,19	0,73	1,03
Sauerkraut	91,43	1,25	0,54	3,85	1,31	1,62
Obst						
Aepfel	84,37	0,30	—	12,73	1,98	0,42
Birnen	85,83	0,35	—	13,09	0,28	0,29
Zwetschgen	81,62	0,78	—	16,76	6,42	1,16
Kirschen	80,57	1,29	—	13,63	5,77	0,52
Weintrauben	79,12	1,01	—	16,18	3,03	0,48
Erdbeeren	86,99	0,59	0,53	7,33	1,56	0,72
Walnuß	7,18	16,74	58,47	12,99	2,97	1,65
Süße Mandeln	6,27	21,40	53,16	13,22	3,65	2,30

dieser Hinsicht so getrübt, daß wir die Grenze des Normalen gar nicht mehr kennen. Ich halte selbst den gezüchteten „Muskelmenschen klassischen Musters“ nicht für schön und maßgebend für den Idealtypus germanischer und arischer Rasse. Gewicht, Form und namentlich Leibumfang sind zu groß. Jeder Fettansatz ist pathologisch und in diesem Maße unästhetisch. Kein Tier der Freiheit ist gepolstert mit Fett wie so viele Menschen. Die Ursache ist nur zu viel Nahrung und zu viel Flüssigkeit; Erschlaffung und Verstopfung des ganzen Gefäßsystems sind die Folgen. Traubenzucker der Früchte und ihre Nährsalze sind die richtigen Quellen für feste Muskelsubstanz, womit man einen durch Fasten entfetteten und entschleimten Körper wieder aufbauen kann.

Die Leibes- und Gesichtsfülle ist in bedenklicher Zunahme begriffen; sie ist häßlich und sicher pathologisch. Das Merkwürdigste ist, daß dieser Fettansatz nicht nur als schön, sondern als der Ausdruck „*strotzender Gesundheit*“ empfunden wird, während doch die tägliche Erfahrung lehrt, daß der *magere, jugendlich bleibende Typus in jeder Beziehung widerstandsfähiger ist* und *vorzugsweise hohes Alter erreicht*. Schon *Mantegazza* hat festgestellt, daß der magere Typus dem fetten an Kraft überlegen ist — warum, wußte auch dieser Gelehrte nicht. Man zeige mir doch einen einzigen 80- oder 90jährigen mit dieser Fülle, die man heute als schön und gesund preist, und mit der man die Tuberkulose hinwegmästen zu können glaubt. Wie reimt sich das zusammen, daß man gerade in den ärmsten Ländern, in denen man sich „wissenschaftlich unterernährt“, die meisten Hundertjährigen antrifft? Falls die stark Beleibten nicht durch

Herz- oder Gehirnschlag oder Wassersucht in den besten Jahren sterben, tritt eine langsame Abmagerung ein und das Bedürfnis nach Nahrung vermindert sich trotz aller künstlichen Reizungen des Appetits. Die übermäßig angespannt gewesene Haut, namentlich des Gesichts, wird faltig und runzelig. Sie hat ihre jugendliche Elastizität wegen ungenügender und ungesunder Durchblutung und Mangel an Licht und Sonne verloren. Und nun will man dieser Hauterschlaffung von außen mit Salbe und Puder vertreiben! Das Vornehme und Schöne der Gesichtszüge, die Reinheit und gesunde Farbe des Teints, die Klarheit und natürliche Größe des Auges, die Anmut des Ausdrucks und die Farbe der Lippen altert und wird in dem Maße häßlich, als sich im Magen und Darm jene Schleimmassen ansammeln, die wir oben als Zentraldepot erkannt haben, aus dem alle Krankheits- und somit auch alle Alterssymptome gespeist werden. Die „schöne Backenfülle", wodurch auch die Nase verdickt wird, ist nur eine Schleimverstopfung, die bekanntlich beim Schnupfen zum Ausbruch kommt.

Ich komme nun zum wichtigsten und auffallendsten Symptom des Alterns, dem Ausfallen und Ergrauen der Haare, dem ich einen ganzen Abschnitt widmen muß, weil sein Auftreten gewöhnlich die ersten und größten Sorgen und Schmerzen über das kommende Altern bringt und hier die Wissenschaft bisher vor einem Rätsel stand.

Der moderne Kurzschnitt des männlichen Haupthaares, sowie die erschreckende Verbreitung und Frühzeitigkeit des Kahlkopfes haben auch selbst ein künstlerisch empfindendes Auge so an diese Erscheinung gewöhnt, daß es uns gar nicht mehr zum Bewußtsein kommt, wie schwer die ästhetische und harmonische Gestalt des Menschen durch diese frei- und unfreiwillige „Haarenthauptung" gestört wird. Der Mensch, der nicht nur intellektuell, sondern auch als ästhetische Naturerscheinung die „Krone der Schöpfung" ist, wird der herrlichen Krone seines Hauptes, des Haarschmuckes, beraubt. „Lebendige Totenschädel" könnte man sie nennen, diese haar-, bart-, farb- und ausdruckslosen Köpfe von heute! Man denke sich z. B. die schönste Frau mit einer Glatze! Welcher Mann würde sich nicht mit Entsetzen abwenden? Oder einen Modegigerl von heute in Marmor ausgehauen! Dazu auch noch den Schnurrbart eckig und geometrisch geformt, oder auch ganz beschnitten, jetzt noch die moderne Kleidung, welche sich vor derjenigen aller Jahrhunderte durch die größte Geschmacklosigkeit auszeichnet. Und das finden wir schön? Man muß den Zusammenhang kulturphilosophisch und kulturhistorisch verstehen, der zwischen Geschmack, Kleidung, Architektur und bildender Kunst als Formensprache des Intellektualismus einer Kulturperiode besteht, um die bedenkliche Verunstaltung des Menschen nach dieser Richtung zu erkennen, der an Schönheit das Vollkommenste und Erhabenste sein soll, was die Natur hervorgebracht hat. Ich verstehe und begreife sehr wohl die äußeren und praktischen Gründe, aus denen der heutige Mann Bart und Haar auf ein Längenminimum zurückschneiden läßt. Die Unschönheit und damit das unästhetische Aussehen von Haar- und Bartwuchs ist so allgemein geworden, daß sich im Laufe der Zeit das Bedürfnis nach dem Rasieren und dem Gebrauch der Millimeter-Maschinen von selbst eingestellt hat. Man zieht es in unserer gleichmachenden, alles nivellierenden Zeit mit Recht vor, diese Duft- und gewissermaßen Offenbarungsorgane des inneren Menschen wegzuschneiden, anstatt durch unschönes, zerzaustes,

ungleiches und chronisch vererbt krankhaftes Haargestrüpp einen lebendigen Beitrag für den Beweis der Deszendenztheorie (Abstammungslehre) zu liefern. Dadurch wird die Mißhandlung der Haare verständlich. Es drängt sich uns gleichsam der Gedanke auf, daß das Häßlichwerden eines Organes oder eines ganzen Organismus gleichbedeutend ist mit seiner inneren Erkrankung, d. h. also, die Natur offenbart innere physiologische Störungen, „Erkrankungen" eines Organismus durch Disharmonie seiner Formen und Farben. Der schwerkranke und der tote Organismus sind die extremste Form dieser Erscheinung. Zweifler an dieser von mir aufgestellten Ansicht, sowie schlechte und rückständige Naturbeobachter erinnere ich an das Gesetz der Ausnahme von der Regel, sowie in Beziehung auf den Menschen an die Tatsache, daß wir weder gesundheitlich noch ästhetisch eine Vorstellung mehr haben von der idealen Schönheit und Gesundheit des vollkommen unter natürlichen Bedingungen lebenden Menschen. Wenn nun das Wohlgefallen am Schönen ein Werturteil im guten Sinne ist, dann muß die Unlust, die Häßlichkeitsempfindung, welche die objektiv vorhandenen Farb- und Formdissonanzen eines Organismus bei einem ästhetisch sehenden Auge hervorrufen, bis zu einem gewissen Grad die Erkenntnis des Krankhaften (Pathologischen) in sich schließen. In Anerkennung des ungeheuren Forschungseifers und der gewaltigen Fortschritte der heutigen Wissenschaft möchte ich hier als künstlerischer Naturbeobachter von Beruf die Ansicht vertreten, daß man heute die Natur viel zu viel durch das Mikroskop anschaut, anstatt mit den natürlichen Augen. Ich wiederhole und generalisiere bis zu einem gewissen Grade. Dem guten und ästhetisch

empfindenden Naturbeobachter ist die Formen- und Farbensprache der Organismen gleichbedeutend mit dem Werturteile über die innere Funktion, den Geist, die Seele derselben, wenn man so will. Für das allgemeine Unverständnis in dieser Richtung muß der bis jetzt vollkommene Mangel an künstlerischer Erziehung und namentlich künstlerischer Bildung an den Gelehrtenschulen verantwortlich gemacht werden. Hier klafft uns eine ungeheure Lücke in der modernen geistigen Entwicklung entgegen, die durch zwei- oder dreiwöchentliche Zeichenstunden im Gymnasium nicht so schnell geschlossen wird. Es ist unter Fachleuten eine feststehende Tatsache, daß sich in dieser Hinsicht der größte Gelehrte, z. B. in einer Galerie, mit einem einzigen Wort vor jedem mittelmäßigen Kunstschüler blamieren kann.

Nach dieser kurzen Abschweifung kommen wir wieder auf unsern Gegenstand zurück. Nachdem wir einerseits den Haarschnitt als eine ästhetische Störung in der harmonischen Gesamterscheinung und künstlerischen Vollkommenheit der menschlichen Gestalt erkannt haben, andererseits der schlechte Haarwuchs als die Hauptursache der unästhetischen, unschönen Form der Haar- und Barttracht aufgedeckt wurde, so haben wir uns jetzt mit der chemischen Zusammensetzung der Haarsubstanzen, den physikalischen Eigenschaften, besonders aber mit der physiologischen und biologischen Bedeutung der Haare zu beschäftigen. Wenn es uns gelingt, eine tiefere Erkenntnis der Aufgabe und Bedeutung speziell der menschlichen Haare im gesunden und kranken Körper zu gewinnen, als es bis jetzt der Fall war, so wird uns damit die sichere Spur gezeigt, wo die wirklichen Ursachen des Haarausfalles zu suchen sind. Damit sind erst die Mittel zur Heilung der Kahlheit

(Alopekie) zu finden. In *Eulenburgs* Realencyclopädie der gesamten Heilkunde heißt es Seite 458:

„Die Ursache dieser eigentümlichen, universal gewordenen Kahlheit (Alopekie areata) *ist bis jetzt noch nicht aufgehellt.* Allgemeine Schwächezustände, Anämie (Blutarmut), örtliche Schädlichkeiten und Ähnliches scheinen mir grundlos beschuldigt zu werden." Ferner auf Seite 549: „die Gegenwart von Pilzen ist wiederholt behauptet, aber nie als ätiologisches (abstammendes) Moment bewiesen worden." *Eulenburg* schreibt ferner Seite 460: „Die Therapie (Heillehre) gegen Alopekie areata entbehrt *jeder positiven Grundlage,* und insoweit dieselbe empirisch (erfahrungsgemäß), aller Verlässigkeit, sie vermag das Übel weder *abzukürzen,* noch dessen Ausbruch an einer neuen Stelle *zu verhüten. Zu versuchen sind irritierend-alkoholisch-ätherische Flüssigkeiten* usw." (Haarwässerl Der Verf.)

Wir sehen hieraus, daß die Medizin dieser Erkrankung, der Kahlheit, ohnmächtig gegenübersteht, wie es der Kosmetik und Haarwasser-Chemie bis jetzt nicht gelungen ist, tatsächlich auch nur ein einziges Härchen hervorzuzaubern. Über die Zusammensetzung der Haare und ähnliche Gebilde lesen wir in Dr. Anton Reichenows Encyclopädie der Naturwissenschaften, Bd. 4, Seite 188:

„Horngewebe und andere Epidermoidalgebilde wie Epidermis, Haare, Nägel, Hufe, Klauen, Krallen, Federn, Fischbein, Schildpatt usw. bestehen neben Fett, Fettsäuren, Lecithin, Cholosterin, Pigmentkörpern und den anorganischen Salzen des tierischen Organismus, unter denen in Haaren und Federn *Kieselerde* und in farbigen Federn auch Kupfer eine *gewisse Rolle spielen,* im wesentlichen aus dem als Hauptstoff oder Keratin benannten Albumioid, *einer besonders in den menschlichen Haaren sehr S-reichen (Silicium 3—8%) Substanz,* die im übrigen eine dem Eiweiß ähnliche Zusammensetzung zeigt (bei etwas niedrigerem O- und höherem N-Gehalt)" usw. „*Normales Haar ist kieselsaures Erdenprotein*", sagt der Chemiker Hensel (Jul. Hensel, Das Leben. Seite 369). Ferner *Reichenow*, Band 3, Seite 614: „Haare" (funktionell).

Die Bedeutung der Haare liegt in zweierlei Richtungen: in physiologischer und in biologischer. Die *physiologische Funktion* ist eine passiv beschützende, warmhaltende Schicht, indem nicht nur die Haare schlechte Wärmeleiter sind, sondern auch die Luft, welche zwischen dem Haarkleid festgehalten ist. Ferner: *Auf der andern Seite aber ist die Kälte ein Wachstumsreiz für die Haare.* Die aktive Seite der Haare ist ihre Beziehung zum Tastsinn usw. Die *biologische Bedeutung* liegt teils in dem, was oben über die Beschützung gesagt worden ist; eine aktivere Tätigkeit in dieser Richtung ist neuerdings zuerst für einige Insekten von Fritz Müller, dann generell für alle behaarten Tiere durch G. Jäger ermittelt worden, nämlich ihre Bedeutung „*als Duftorgane*". F. Müller wies nach (siehe Kosmos 1877), daß die Männchen mancher Schmetterlinge an bestimmten Körperteilen Polster von haarartigen Schuppen besitzen, die in der Ruhe gedeckt liegen, bei ihrer Entfaltung aber einen starken spezifischen Duft verbreiten, dessen Bedeutung als *Liebeszauber* für das andere Geschlecht F. Müller richtig erkannt hat. Später wies G. Jäger nach, *daß alle Haare die Bedeutung von Duftorganen haben* und zwar auf folgende Weise: „Die Haarsubstanz speziell der Säugetiere hat ein besonderes Absorptionsvermögen für die chemisch dem Moschus verwandten, für die jeweilige Spezies, ja sogar für die einzelnen Individuen absolut eigenartigen, für den Erzeuger und seine Artgenossen *wohlriechenden Duftstoffe,* während sie für die übelriechenden Ausdünstungen ihres Trägers ein weit geringeres Absorptionsvermögen besitzen. Diese Absorption folgt den allgemeinen Absorptionsgesetzen, d. h. je niederer die Temperatur, um so größer ist die Menge des absorbierten Duftes, und falls die Temperatur steigt, wird ein Teil dieses Duftstoffes wieder ausgetrieben und entweicht in die *Atmosphäre.* Man kann daher von dem Haarduft sprechen, der um jedes Geschöpf (auch des Menschen, d. Verf.) eine spezifische Atmosphäre verbreitet und alle Geschöpfe beeinflußt, welche diese duftgeschwängerte Atmosphäre einatmen. Dieser Duft spielt in den Beziehungen der Tiere zu einander eine ganz außerordentlich wichtige Rolle, namentlich bei den intersexuellen Beziehungen, wo der partnerische *Haarduft der Träger des sog. Liebeszaubers* ist. Daher erklärt sich, daß bei vielen Geschöpfen entweder ein für allemal mit Eintritt der Pubertät, oder aber jedes-

mal wieder bei der Brunstzeit eigene Partien besonders entwickelter Haare auftreten, die man im letztern Fall geradezu Brunsthaare genannt hat. Der bekannteste erstere Fall ist das Auftreten der Scham-, Bart- und Achselhaare beim Menschen. Dem Volke ist die Bedeutung dieser Haare ganz wohlbekannt (ein Mädchensprichwort sagt: Ein Kuß ohne Bart ist wie eine Suppe ohne Salz) und deshalb spielen die Haare bei der Bereitung der Sympathiemittel mit Recht eine Hauptrolle. Mit denselben können übrigens nicht bloß Sympathiebeziehungen zwischen den beiden Geschlechtern derselben Art, sondern auch zwischen den verschiedensten Geschöpfen hergestellt werden; so wird bei einem angekauften Hund oder Pferd sofort sympathische Anhänglichkeit bei dem neuen Besitzer erzeugt, wenn letzterer dem Tiere einige Haare zu verschlucken gibt, ein bei allen Naturpraktikern übliches Verfahren, das weit entfernt davon ist, Aberglauben zu sein, denn dieser sympathieerzeugende Liebesduft wirkt nicht bloß durch Einatmung aus der Atmosphäre, in welche er natürlich um so intensiver austritt, je entwickelter die Haare sind, und je mehr durch Steigerung der Körperwärme der Duft aus den Haaren ausgetrieben wird, sondern auch durch Belecken (Küssen oder Verschlucken der Haare). Weiter hat G. Jäger die bei den Naturvölkern und den Naturpraktikern, sowie den Ärzten früherer Jahrhunderte, besonders den paracelsischen, bekannte, dagegen der modernen Physiologie verborgen gebliebene Tatsache ans Licht gezogen, daß dieser Haarduft nicht bloß ein Nervinum allgemeiner Art, in der Weise wie Moschus, Bibergeil, Zibeth, sondern der spezifische Gesundheitsstoff jedes Tieres, dem eigenen Träger gegenüber ein Arzneistoff von machtvoller spezifischer Wirkung, mindestens ebenbürtig — wenn nicht überlegen — den spezifischen Arzneimitteln aus dem Pflanzenreiche ist. G. Jäger spricht die begründete Vermutung aus, daß das, womit die modernen Magnetiseure ihre unleugbaren Heilungen vollbringen, und das sie Heil- oder Lebensmagnetismus nennen, nichts anderes ist als der in allem Hauttalg und Epidermisgebilde, nicht bloß im Haarfett, spezifische und individuelle Duftstoff. G. Jäger hat den betr. Duftstoff des Menschen unter dem Namen „Antrophie" in die Heilpraxis eingeführt. Ferner sei über die Zusammensetzung und den Bau der Haare hier angeführt, was Dr. Joh. Ranke in seinem Buche „Der Mensch" Seite 160 schreibt: „Der Schwefelgehalt des Haarstoffes ist so locker gebunden, daß sich Haare schon durch Berührung mit metallischem Blei schwärzen. Die Haarrinde ist der Hauptsitz des Haarpigments, des Haarfarbstoffes, welcher sowohl gelöst als auch in Körnchen und feiner Verteilung vorkommt." Seite 163: „Die Lebensdauer der Kopfhaare beträgt nach Pinons 2—4 Jahre. Auffallend ist es, daß hochgradige Kahlköpfigkeit bei Frauen seltener vorkommt als bei Männern."*) Seite 165: „Nach den Untersuchungen Bertholds wachsen die Haare rascher bei Tag als bei Nacht, schneller in der wärmeren als in der kälteren Jahreszeit, das Rasieren beschleunigt das Haarwachstum, das Barthaar wächst doppelt so rasch, wenn es alle 12 Stunden, als wenn es nur alle 36 Stunden rasiert wird." Seite 166: Landois erkannte als nächste Ursache des plötzlichen Ergrauens eine von Strecke zu Strecke aufgetretene, vermehrte Luftentwicklung." Seite 171: „Die europäischen Völker stehen in dieser Beziehung besonders tief, sie besitzen, vielleicht infolge nachteiliger Einflüsse der Kultur, am meisten Kahl- und Grauköpfe, und das Grauwerden beginnt bei ihnen im Durchschnitt am frühesten..." Sehr charakteristisch ist, was A. v. Humboldt hierüber sagt: „Reisende, die nur nach der Physiognomie der Indianer urteilen, sind versucht zu glauben, daß es nur wenige alte Leute unter ihnen gebe, und wirklich ist es auch sehr schwer, eine Idee von dem Alter der Eingeborenen zu erhalten, wenn man nicht die Register der Kirchspiele untersuchen kann, welche übrigens in den heißen Gegenden alle 20—30 Jahre von den Termiten aufgefressen werden. Sie selbst, nämlich die armen indianischen Landleute in Neuspanien, wissen gewöhnlich nie, wie alt sie sind. Ihr Haar wird nie grau, und es ist unendlich viel seltener, einen Indianer als einen Neger mit weißen Haaren zu finden. Überdies runzelt die Haut des Indianers nicht so leicht. Oft sieht man daher in Mexiko, in der gemäßigten Zone auf den Kordilleren, die Eingeborenen und besonders ihre Weiber ein Alter von hundert Jahren erreichen. Ein solches Alter ist gewöhnlich glücklich, indem sich die mexikanischen und peruanischen Indianer ihre Muskelkraft bis an den Tod erhalten." Sodann erwähnt Humboldt einen Indianer, der 143 Jahre alt wurde und bis zum 130. täglich 3—4 Stunden marschierte.

*) Anmerk. d. Verf.: Weil Frauen im allgemeinen einfacher leben als Männer und die Haare nicht schneiden lassen.

über den Bau des menschlichen Kopfhaares, der mikroskopisch ebenso durchforscht ist wie alle Fasern des Körpers, ohne in der Aufhellung des Wesensbegriffes der Krankheit (trotz der Bazillen) einen Schritt vorwärts zu führen, sei kurz erwähnt:

Die Haare sind Formgebilde der Lederhaut und bestehen aus Mark- und Rindensubstanz und Oberhäutchen. Die Wurzel sitzt mit der Haarzwiebel auf der Haarpapille, von welcher aus das Wachstum erfolgt. In den Haarbalg mündende Talgdrüsen bewirken die Einfettung. Die Farbe wird bedingt durch Farbstoff und durch Luft im Mark. Beim Ergrauen schwindet der Farbstoff und vermehren sich die Lufträume. Das Wachstum der Haupthaare beträgt 0,2 bis 0,3 Millimeter pro Tag. Ein menschliches Haar trägt im Durchschnitt 180 Gramm; Haare sind sehr hykroskopisch (Feuchtigkeit anziehend); trockene Haare werden durch Reiben elektrisch. Ausfallende Haare wachsen rasch nach, solange die Papillen lebensfähig sind. Man hat berechnet, daß die Länge aller während eines Mannesalters abgeschnittenen Haare zusammen 11 bis 14 Meter beträgt. Diese Tatsache allein beweist schon, wieviel der Natur an diesem unscheinbaren Organ gelegen ist, und man bedenke doch, welche Kraft und wie viele gute und wichtige Stoffe der Körper aufwenden muß, um die abgeschnittenen Stücke wieder zu ersetzen. Über dieses interessante Problem habe ich schon mit 16 Jahren nachgedacht. Mein Vater wurde noch zwei Stunden vor seinem Tode rasiert, und am Tage seiner Beerdigung, also am dritten Tage nachher, war sein Bart wieder so stark gewachsen, daß es ein Leichtes gewesen wäre, den Toten noch einmal zu rasieren. Das Zusammenziehen von Haut und Muskeln durch die

Leichenstarre genügt nicht, um diese merkwürdige Erscheinung zu erklären. Ähnliche Beobachtungen sollen schon öfters bei Ausgrabungen von Toten gemacht worden sein, wofür ich jedoch einen zuverlässigen Beleg nicht anführen kann. Ich wäre für diesbezügliche Mitteilungen sehr dankbar.

Für verzweifelte und hoffnungslose Kahlköpfe möchte ich einige interessante und wissenschaftlich einwandfreie Tatsachen anführen:

Eulenburg, Realencyclopädie der gesamten Heilkunde 1896, III. Band, Seite 363, heißt es: „Nach Albert verlor eine Dame bei nervösem Wochenbettfieber das blonde Haar und bekam schwarzes, und in einem anderen Falle ging braunes Haar nach einer Krankheit verloren und wurde durch brennend rotes ersetzt. Bei einer 66jährigen Frau soll das altersgraue Haar kurz vor ihrem Tode schwarz geworden sein.

Geigel berichtet, daß einer Dame nach schwerem Typhus das blonde Haar ausfiel und schwarzes dafür nachwuchs.“

Ich habe schon oben im Einklang mit Prof. Dr. Jäger die Haare, besonders die menschlichen Haupthaare, als Duftorgane des Körpers bezeichnet, die Ausdünstungen des Körpers abzuleiten haben. Jedermann weiß, daß man am Kopfe und in den Achselhöhlen zuerst schwitzt und daß mit dem Schweiß, namentlich beim Kranken, ein übelriechender Geruch verbunden ist. Aus diesem Grunde hat Prof. Dr. Jäger an einer anderen Stelle Krankheit als „Gestank“ definiert. Das scheint mir, mit Ausnahmen natürlich, insofern richtig zu sein, als ich auf Grund langjähriger Beobachtung und vorgenommener Experimente folgenden grundlegenden Einheitsbegriff von Krankheit aufstelle:

Krankheit ist ein Gärungs- und Fäulnisprozeß von Körpersubstanz oder von überschüssigem und unnatürlichem

Nahrungsmaterial, das sich im Laufe der Zeit namentlich in den Verdauungsorganen angesammelt hat und als Schleimausscheidung in die Erscheinung tritt.

Es handelt sich also im tiefsten und letzten Grund um den chemischen Zerfall, die Zersetzung von Zell-Eiweiß. Dieser Prozeß ist bekanntlich von Gestank begleitet, während die Natur die Entstehung neuen Lebens mit Wohlgeruch verbindet (Blütezeit der Pflanzen). Eigentlich sollte der vollkommen gesunde Mensch Wohlgeruch ausstrahlen und besonders seine Haare. Die Dichter vergleichen mit Recht den Menschen mit einer Blume und sprechen vom Haardufte des Weibes. Ich erkenne also in den menschlichen Haupthaaren ein sehr wichtiges Organ, das neben schützenden und wärmeregulierenden Zwecken die höchst interessante und nützliche Bestimmung hat, die Ausdünstungen, den Duft des gesunden und kranken Menschen abzuleiten, der Kennern und guten Nasen nicht nur individuelle Qualitäten, sondern sogar gewisse Aufschlüsse über den inneren Gesundheits- oder Krankheitszustand eines Menschen offenbart. Wenn die Mediziner Verdauungsstörungen mit Mikroskop und Reagenzglas noch lange nicht erkannt, so haben gewisse Kurpfuscher durch die einfache Haardiagnose den gestankproduzierenden inneren Fäulnisprozeß, die Krankheit festgestellt. Riechen doch heute schon jugendliche, von Gesundheit strotzende Leute wie eine Kloake aus ihrem Munde und wundern sich, wenn ihnen die Haare ausfallen. Hier bin ich am Kernpunkt meiner Untersuchung und Beobachtung angelangt.

Zuerst noch ein Wort über das Ergrauen der Haare. Es ist, wie oben erwähnt, festgestellt, daß im ergrauten Haar der Luftgehalt zunimmt, und ich vertrete die Ansicht, daß diese „Luft“ wahrscheinlich aus stinkenden Gasen besteht, mindestens aber damit vermischt ist. Ich empfehle einem spürsinnigen Chemiker, hier noch die schwefelige Säure zu entdecken, dann ist auch das Verschwinden des Haarfarbstoffes erklärt, da bekanntlich Schwefeldioxyd organische Substanzen bleicht.

Es scheint mir nun nicht nur theoretisch, sondern namentlich auf Grund meiner interessanten Experimente am eigenen Körper sicher zu sein, daß die Hauptursache des Haarausfalles nur eine innere sein kann. Wenn durch die Duftröhren, gewissermaßen „Gaskamine des Kopfes“, fortwährend stinkende, ätzende und sehr wahrscheinlich mit Schwefeldioxyd geschwängerte Gase entladen werden müssen statt natürlicher, duftender Wohlgerüche, so soll es uns nicht wundern, wenn das Haar samt seiner Wurzel allmählich leichenblaß wird, abstirbt und ausfällt. Damit behaupte ich die Ursache der Kahlheit erkannt und den sichern Weg gezeigt zu haben, sie zu heilen. Die im Anhang abgedruckten Bilder reden mehr wie ganze Bände, und ich füge noch hinzu, daß vor zirka zehn Jahren, zur Zeit meiner Erkrankung an chronischer Nierenentzündung, verbunden mit hochgradiger Nervosität, siehe Bild 3, meine Haare stark ergraut waren und ausfielen. Als ich nun durch Einschlagen eines diätetischen Heilverfahrens von meinem schweren Leiden geheilt wurde, sah ich gleichzeitig die grauen Haare sich vermindern und zu einer Fülle, wie Bild 8 sie zeigt, heranwachsen.

Wenn also die Hauptursache des Haarausfalles in Verdauungs- und Stoffwechselstörungen zu suchen ist, so kann dieser auch nur durch Regelung dieser Funktionen geheilt werden. Ich glaube, daß mit dieser von mir durch das Experiment am eigenen Körper erprobte Tatsache auch die vollkommen kahlen Köpfe endlich berechtigte Hoffnung schöpfen dürfen, nachdem alle Haarwasser der Welt trotz aller Garantien versagt haben und versagen müssen. Die Ursache ist eben keine äußerliche und von außen auch nicht zu beseitigen. Man muß vor vielen Haarmitteln sogar warnen, weil dieselben zu scharfe, anorganische Substanzen enthalten und dadurch, wie namentlich viele Haarfärbemittel, schädlich wirken. Man könnte höchstens von einem haarstärkenden Kräuterkopfwasser sprechen, zu dem die Brennesselpräparate zählen. Ausschlaggebend scheint mir dabei, daß außer den Brennesselbestandteilen eine glückliche Beimischung von wohlriechenden Kräutern und ätherischen Ölen und Fettstoffen vorhanden ist, die in ihrem „Duftakkord“ demjenigen eines gesunden, jugendlichen Haarwuchses entsprechen. Wessen Haare schon ausfallen und wer schon an Kahlköpfigkeit leidet und sich in dieser Richtung regenerieren möchte, dem stehe ich mit Ratschlägen zu Diensten. Ein innerliches Allgemeinmittel gibt es nicht, und wer mich verstanden hat, wird begreifen, daß auch hier individualisiert werden muß. Ich kann bei dem Einfluß meiner Diätlehre auf Verdauung und Blutbildung und damit auf richtige Ernährung des Haarbodens zum mindesten für Stillstand des stärksten Haarausfalles garantieren, falls meine Ratschläge richtig befolgt werden.

Jedem denkenden Forscher empfehle ich bei dieser Gelegenheit noch Prof. Dr. Jägers „Entdeckung der Seele“ zu lesen. Er wird damit in die geheimnisvolle Welt der Duftstoffe naturwissenschaftlich eingeführt, die nach meiner Ansicht erst die „letzten Dinge“ und namentlich die der Ernährung und des Seelen- und Geschlechtslebens aufklärt. Schöne und üppige Haare sind bekanntlich nicht nur ein Hauptmoment des Wohlgefallens und der geschlechtlichen Anziehung, sondern sie sind eben selbst im wesentlichen, wie ich gezeigt habe, die Offenbarungsorgane des aufsteigenden, des erblühenden Lebens, wie die Blüte der Pflanzen. Die heutige, geradezu erschreckende Zahl der Kahlköpfe muß als ein Symptom der Kraftabnahme des Einzelnen und des Niederganges des Volkes angesehen werden. Voller, üppiger Haarwuchs ist also nicht nur ein Zeichen von jugendlichem Leben und jugendlicher Kraft, der volle, üppige Haarwuchs fördert wiederum die Kraft und Energie des Lebens. Ich habe den lebendigen Beweis geliefert, daß selbst bei einem Todeskandidaten eine Wiedergeburt in dieser Hinsicht möglich ist.

Alle Symptome des Alters sind also latente Krankheit, Anhäufung von Schleim und Verstopfung durch Schleim. Jeder, der sich einer gründlichen Gesundungskur bei irgend einer Krankheit unterzieht, indem er sich durch schleimlose Diät und eventl. durch Fasten der toten Zellen entäußert, verjüngt sich zugleich, und wer eine Verjüngungskur unternimmt, entzieht damit aller und jeder Krankheit den Boden. Niemand will an diese Möglichkeit glauben. In jedem Lexikon ist die wissenschaftliche Ansicht vertreten, daß man höchstens an Stoffwechselstörung, d. h. Schleimverstopfung, sterben sollte, so daß das Leben ohne jede Krankheit aufhören müßte. Das wäre das normale aber leider ist die Ausnahme,

die Krankheit, heute die Regel geworden. Würde jemand von Jugend an schleimlos, gar nur von Obst leben, so wäre ebenso sicher, daß er weder altern noch krank werden könnte. Ich habe Leute gesehen, die sich durch eine schleimlose Kur so verjüngt und verschönert haben, daß sie nicht mehr zu erkennen waren. Seit Jahrtausenden träumt, dichtet und malt man den Jungbrunnen und sucht ihn gefühlsmäßig in den Sternen, in der Suggestion.

Was wird nicht ausgegeben für Mittel gegen Männerschwäche (Impotenz), gegen Unfruchtbarkeit, natürlich alles umsonst. Und wie leicht könnte manchem geholfen werden, in erster Linie durch richtige und genußreiche Kost aus der Sonnenküche.

Wir können kaum ahnen, mit welcher Schönheit und mit welchen Fähigkeiten der paradiesische „gottähnliche“ Mensch ausgestattet war, welch' wunderbar kräftige, reine Stimme er hatte! Die Verschönerung und Verstärkung der Stimme, ja die Wiedergewinnung der verlorenen Stimme ist bei meiner Kur ein ganz verblüffendes Symptom, ein besonders sprechender Beweis für die geradezu großartige Wirkung meines Systems auf den Gesamtorganismus des Kranken. Ich verweise hier speziell auf den wunderbaren Erfolg der Kur, der sich der Kgl. bayer. Kammersänger Heinrich Knote, München, unter meiner Leitung unterzog. Er selbst spricht es in dem im Anhang aufgeführten Dankschreiben aus: „... meine Stimme wachsend an Kraft und Klarheit ... und die Münchener Zeitung kritisiert in der Nummer vom 18. IV. 1911 Knote als Tannhäuser folgendermaßen: „Der radikale Vegetarismus (besser gesagt, die „völlig schleimlose Nahrung“, d. Verf.) scheint dem Sänger doch gut zu bekommen. Hell und heil, frisch und jugendstark, oft gewaltig überquellend, klang die schöne, elastische, technisch so musterhaft gebildete Stimme. Ein Tonsatz, so leicht, sicher und scheinbar so mühelos, ein Legato, eine Atemführung, wie man es nur noch bei Caruso trifft. Und dieser (jetzt d. Verf.) embonpointlose deutsche Meistertenor ist dabei ja viel mehr als ein Tenor ...“

Ich will dieses Kapitel mit einem Zitat aus Goethes Faust, I. Teil, beschließen:

Mephistopheles:
Mein Freund, nun sprichst du wieder klug
Dich zu verjüngen, gibt's auch ein natürlich Mittel;
Allein es steht in einem andern Buch
Und ist ein wunderlich Kapitel.
Faust:
Ich will es wissen.
Mephistopheles:
Gut! Ein Mittel, ohne Geld
Und Arzt und Zauberei zu haben:
Begib dich gleich hinaus aufs Feld,
Fang an zu hacken und zu graben,
Erhalte dich und deinen Sinn
In einem ganz beschränkten Kreise,
Ernähre dich mit ungemischter Speise,
Leb mit dem Vieh als Vieh, und acht' es nicht für Raub,
Den Acker den du erntest, selbst zu düngen;
Das ist das beste Mittel, glaub,
Auf achtzig Jahr dich zu verjüngen!
Faust:
Das bin ich nicht gewöhnt, ich kann mich nicht bequemen
Den Spaten in die Hand zu nehmen.
Das enge Leben steht mir garnicht an.
Mephistopheles:
So muß dann doch die Hexe dran!

IV. Der Tod.

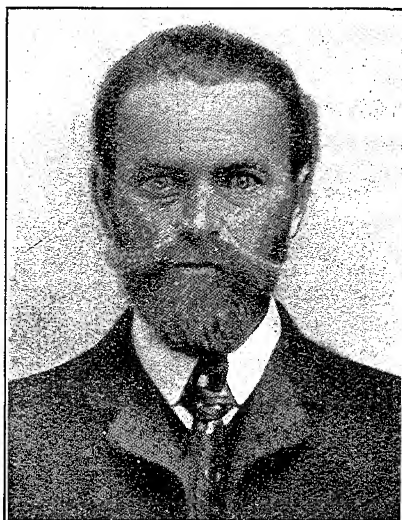
Ich habe in den vorstehenden Kapiteln die Schleimverstopfung als die hauptsächlichste Ursache der Krankheit und des Alterns festgestellt. Ebenso habe ich die Möglichkeit des Wiederersatzes abgelebter Zellen nachgewiesen. Angesichts der letzteren Tatsache ist nicht abzuleugnen, daß das völlige Stillstehen des menschlichen Triebwerkes auf lange, lange Zeit hinausgeschoben werden kann, wenn der Körper von Kindheit an mit lebendiger Sonnennahrung aufgebaut und erhalten wird. Jedenfalls hat der so ernährte Körper einen großen Vorsprung vor dem Schlecht- und Allesser dadurch, daß seine Bausteine viel haltbarer sind. Bei der richtigen Lebensweise ist der Stoffwechsel bedeutend geringer, ebenso die Beanspruchung der inneren Organe, b e s o n d e r s d e s H e r z e n s u n d d e s M a g e n s. Ein schleimloser Organismus hat sogar bei körperlichen Höchstleistungen nicht entfernt die Pulsfrequenz eines Vielessers. Schon aus dieser täglichen Verminderung des Kraftverlustes, dieser steten Herabsetzung des Aufwandes an Betriebsenergie, läßt sich ein Vorsprung in bezug auf Lebensdauer mathematisch berechnen und beweisen. Aber löst sich nicht unter der alles aufklärenden Schleimverstopfung selbst das letzte Rätsel, der Tod?

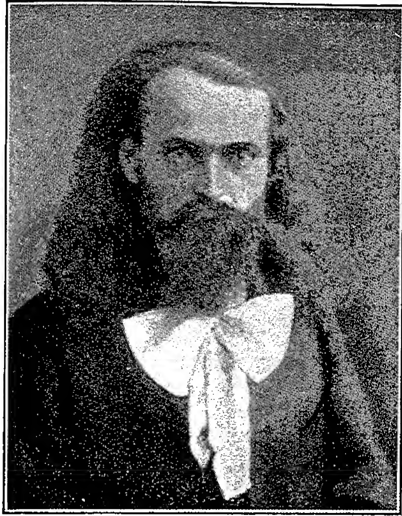
Bei lebensgefährlichen Verletzungen und Erkrankungen sind Gehirn und Herz diejenigen Organe, deren


1

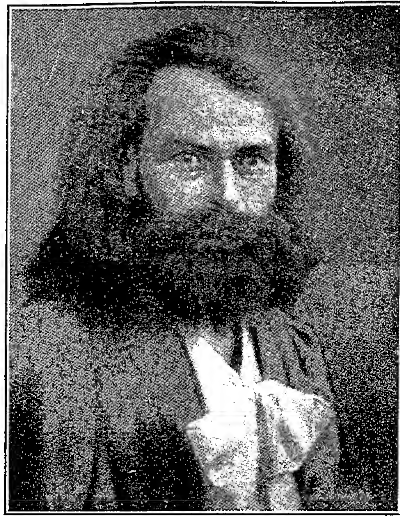

2


3


4



5



6



7



8

Funktionsstörung im letzten Ende den Tod zur Folge hat. Man kann sagen, daß bei den meisten Krankheiten der Tod durch die hinzutretende Erkrankung des Herzens erfolgt. Nun ist aber bezüglich der Herzerkrankungen das letzte Wort von der Wissenschaft noch lange nicht gesprochen: doch darf gesagt werden, daß die Verstopfung der Herzblutgefäße, infolgedessen die Erlahmung des Herzmuskels und die Zerstörung der zarten Herznerven durch andauernde Rückvergiftung des Blutes die letzte Todesursache bei allen chronischen Krankheiten ist. Ebenso führt die Verstopfung der zarten Blutgefäße im Gehirn und ein etwaiges Platzen derselben (Gehirnschlag), sowie irgend eine andere völlige Gefäßverstopfung zum Stillstand aller Lebensfunktionen. Natürlich spielen auch noch andere Nebenumstände mit, z. B. Krankheit der Lunge, die ungenügende Luftzufuhr usw. Die Wissenschaft führt auch das Überhandnehmen der weißen Blutkörperchen als Todesursache ins Feld. Dieser Krankheitsvorgang wird als bestimmte Krankheit bezeichnet: Leukämie, zu deutsch Weißblütigkeit — ganz deutsch heißt das nach meiner Ansicht: Mehr Schleim als Blut. Auch sonst werden noch die verschiedensten Todesursachen angeführt: Selbstgifte (Autotoxine), Gifte der Stoffwechselprodukte, giftige Fremdstoffe, Bazillen und deren Ausscheidungen, Rückvergiftung usw., Alkohol- und Fleischgifte, sagen Abstinenten und Vegetarier, und doch sterben diese beiden Typen bis jetzt ebenso an Krankheiten und unter denselben gar selten schmerzlosen Erscheinungen wie die Trinker und Fleischesser.

Kann man die Krankheit zufällig unter keine andere Rubrik bringen, so steht im Totenschein Kachexie, das klingt gelehrt und heißt zu deutsch: übler Ernährungs-

zustand, Verfall. Ich frage nun, was ist eigentlich das tötende Gift? Die heutige medizinische Forschung führt die Ursachen der meisten Krankheiten auf die Bazillen zurück. Es schwebt also auch ihr ein gemeinsamer Grundfaktor aller Krankheiten, des Alterns und des Todes vor, und sicher ist auch ein großer Teil der Krankheitserscheinungen und Krankheitsfolgen (Tod) den Bazillen zuzuschreiben. Mein experimenteller Nachweis, daß der Schleim der ätiologische Grund- und Hauptfaktor ist, unterscheidet sich von der Bazillenlehre nur dadurch, daß eben der Schleim der Nährboden, die Vorbedingung, das Primäre ist.

Das Überhandnehmen der weißen Blutkörperchen, d. h. des weißen toten Schleimes gegenüber der roten Zucker- und Eisensubstanz, wird für das Leben verhängnisvoll. Rotfarbig und süß ist das sinnliche Wahrzeichen von Leben und Liebe, weiß, blaß, farblos, bitter das Kennzeichen der Krankheit und der Überhandnahme des Schleimes, des langsamen Absterbens des Individuums. Der reinste Hohn ist es, bezeichnend für unsere Kultur, die vornehme Blässe, die Leichenfarbe des Großstädters als schön und gesund zu empfinden. Auch die Kunst ist von diesen Anschauungen nicht frei geblieben (Leichenmaler).

Der Todeskampf ist nur als eine letzte Krise, als der letzte Versuch des Organismus anzusehen, Schleim auszustoßen; ein letzter Kampf der noch lebendigen Zellen gegen die toten und deren Leichengifte. Erringen die weißen, die toten Zellen, der Schleim im

Blut, die Oberhand, so tritt nicht nur eine mechanische Verstopfung im Herzen, sondern eine chemische Umformung, ein Zerfall, eine Totalvergiftung, eine plötzliche Fäulnis der ganzen Blutmasse ein, und die Maschine steht still. „Gott dem Allmächtigen hat es gefallen", „Wir beugen uns vor der geheimnisvollen Macht des Todes" — damit begnügt man sich.

„Unwissenheit ist die einzige Tragödie des Daseins. Es gibt keine andere", sagt Peter Altenberg in seinem Prodromos. So ist auch die letzte, die oberste Ursache aller Krankheiten, des Alterns und des Todes, wenigstens des unnatürlichen, eine geistige, ein Nichtwissen, eine Sünde, die man unbewußt begangen und für die man unschuldig bestraft wird, aber bestraft wird man, denn in der Natur schützt, wie im Bürgerlichen Gesetzbuch, Unkenntnis nicht vor Strafe.

Der Zweck dieser Zeilen ist, dazu beizutragen, die Unkenntnis, diese Fallgrube für so viele arme Menschen, zu bekämpfen und Kenntnisse zu verbreiten, die dem Einzelnen und dem Volke ein Segen werden an Leib und Seele.

V. Anhang.

Das Einfache und Selbstverständliche ist dem heutigen Menschen das Unglaubliche; er hat vor lauter Wissenschaft den Sinn dafür und den Glauben daran verloren. Die Kunst ist bereits im Begriff, zur Einfachheit und damit wieder zur wahren Schönheit zurückzukehren. Hoffen wir, daß es mit der Wahrheit ebenso geht. Auch sie ist und muß so einfach sein, daß sie unmittelbar erkannt wird und nicht bewiesen zu werden braucht, wenn auch der Glaube daran fehlt, wie einfach die Natur ihre Probleme löst (Goethe).

Für manchen Leser mag es fördernd und wertvoll sein, einige ärztliche Gutachten und fachmännische Urteile über meine Experimente zu vernehmen. Zuerst möchte ich selbst zum Leser in einer Reihe von photographischen Aufnahmen sprechen. Ihre Zusammenstellung gibt eine anschauliche Darstellung über meine physiognomischen Verwandlungen von meiner Jugend an; sie zeigen, wie ich durch schwere Krankheiten gegangen und wieder völlig hergestellt worden bin. Die Natur will uns durch den Krankheitsprozeß regenerieren, sie will uns zur wirklichen Wiedergeburt, zu einer physiologischen Auferstehung bringen in des Wortes ureigenster Bedeutung. Will man sich verjüngen, bevor man krank ist, so muß man dies erst freiwillig durch Fasten und lebendige Nahrung (Obst). Erst wenn alles Schlechte, Faulige, Abgelebte ausgestoßen ist, beginnt die Natur auf dem noch einigermaßen guten Zellenfundament den neuen, verjüngten Menschen aufzubauen. Selbstverständlich und einleuchtend ist es, daß der Körper während des Säuberungs- und Reinigungsprozesses schlecht und alt ausaussieht.

Was wird man mit dem großen Viehbestand anfangen, was wird aus den Schlächtern und Bierbrauern werden? Selbst das Bäckergewerbe wird ruiniert, die ganze Geschäftswelt geht aus den Fugen usw.! Das sind die beklemmenden Gedanken der Mehrzahl der Leser. Ich bitte, sich zu beruhigen. Solche Beängstigungen sind völlig unnötig. Selbst wenn sich eine Umwälzung in dieser Beziehung vollziehen würde, so ginge sie doch so langsam, daß niemand geschäftlich darunter leiden würde. Jahrtausende wären zu einer solchen Wandlung erforderlich. Ich selbst aber glaube nicht einmal daran. Das Paradies der Menschheit wird auf dem Planeten Erde nicht mehr erblühen. Alle Staatengebilde dieser Erde sind auf Gegensätzen aufgebaut und aus Gegensätzen erstanden; sie müßten in dieser Form zugrunde gehen, wenn man nur Obst essen und nackt gehen wollte. Und selbst, wenn an ein gewisses Durchdringen der Massen mit den von mir vertretenen Grundsätzen einer gesunden Lebensweise zu denken wäre, so würden die Widersätze immer noch so sein, daß sich in diesem wirtschaftlichen Umwandlungsprozeß Produktion und Nachfrage ganz langsam regulieren könnten. Das Paradies der Menschheit bleibt eine Utopie. Unter Obstbäumen leben und von ihnen sich nähren außerhalb der „Kultur“ der Menschheit, wird nur wenigen möglich und nur wenigen beschieden sein. Der Unverstand, der Mangel an Selbstzucht oder Unglaube sorgen den Gegnern meiner Lehre auf lange Zeiten hinaus für die überwiegende Majorität.

Hier in diesem Buche handelt es sich nicht um diese

Frage; wir haben es hier mit dem kranken Menschen, nicht mit der kranken Menschheit zu tun.

Aber auch mancher kranke Mensch wird „stutzig“, wenn es ihm plötzlich wie Schuppen von den Augen fällt, nachdem er dieses Buch gelesen hat. Er hat gewöhnlich alle Stadien allopathischer, homöopathischer und alle Schattierungen der sog. naturgemäßen Heilweisen durchlaufen.

Bestenfalls hat er noch Alkohol mit Selterswasser und Milch, Fleisch mit Ei und Haferbrei vertauscht und wundert sich nicht wenig, daß sein Leiden trotz alledem, trotz nachdrücklicher Anwendung nicht weicht.

Aber skeptisch ist nun immer noch, trotzdem eigentlich alles so einfach, klar, geradezu selbstverständlich ist, was ich sage. Die ganze Staatsmedizin ein Unsinn? Das ist insbesondere das Ungeheuerliche! Erst sich krank essen und dann durch das Gegenteil gesund werden? Sich umsonst für dieses Elend abgehetzt und abgequält zu haben sein Leben lang? Die Zeugnisse von Heilungen anderer werden viele nicht überzeugen (ich könnte mit einer Waggonladung dienen), sie stehen zu sehr im Banne des Hergebrachten. Manche werden sich einen Ruck geben und 8 Tage lang Obst naschen, um vom Regen in die Traufe zu kommen und, pochend auf ihre Erfahrungen, die ganze Lehre verurteilen. Diejenigen aber, die den Sinn und wahren Kern meiner Lehre erfaßt haben und die Energie aufbringen, ihr wirklich nachzuleben, werden sich über mangelnden Erfolg nicht zu beklagen haben. Sie werden finden, daß ich kein Wort zu viel gesagt habe, sie werden nicht mehr „Kranke Menschen“, sie werden

„Gesunde Menschen“

sein und bleiben.

Erklärung der Bilder.

Bild 1 stammt aus meiner Militärzeit als Einjährig-Freiwilliger. Trotz des scheinbar flotten Aussehens mußte ich im 11. Monat meiner Dienstzeit wegen Neurasthenie und Herzschwäche (Herzbelastung) entlassen werden. Nach meiner Gesundung und heute sind keine Spuren von Herzschwäche mehr vorhanden.

Bild 2. Ende der 20er Jahre; zeigt recht deutlich die Belastung und den intelligenz- und geistlosen Ausdruck des heutigen, vermeintlich gesunden Vielessers und Biertrinkers.

Bild 3. Vor Ausbruch der Krankheit. Schon ziemliche Gewichtsabnahme.

Bild 4. Während der Krankheit. Chronische Nierenentzündung; Vater und Bruder an Lungenleiden, Mutter an Nierenleiden gestorben. Zirka zwei Jahre allopathische Behandlung ohne jeden Erfolg, dem Tode nahe; Alter wird durchschnittlich 15 Jahre höher geschätzt, als es in Wirklichkeit ist.

Bild 5. Ich war einige Jahre Anhänger der Naturheilkunde und des Vegetarismus, fand mich wesentlich gebessert, aber nicht völlig gesund. Zur Zeit der Aufnahme dieses Bildes war ich wieder zur gemischten Kost zurückgekehrt, hatte aber schon mit meinen Fastenkuren begonnen. Das Bild ist zwei Tage nach einem 32tägigen Fasten aufgenommen.

Bild 6. Vier Tage nach demselben Fasten-Experiment, nachdem während zweier Tage nur Früchte genossen wurden und ich mich schon ungewöhnlich kräftig, munter und geistig rege fühlte. Bei Beginn meiner Krankheit hatte ich an starkem Haarausfall und Ergrauen des Haares gelitten. Das Bild zeigt, wie meine Fastenkuren auch in bezug auf den Haarwuchs regenerierend wirkten.

Bild 7 und 8. Neue Aufnahmen nach meiner völligen Wiederherstellung.

Urteile über die Heildiätetik

von Arnold Ehret

Zeugnisse und Kurerfolge.

Aus der Zeitschrift „Lebenskunst"
Jahrgang 1912. Nr. 9.

Ist der Heildiätetiker Arnold Ehret aus Locarno ernst zu nehmen?

Von Paul Liberner, München.

Jede Zeit hat für ihre Kranken ein besonderes diätetisches Gepräge. Die jetzige macht in freiwilligen oder unfreiwilligen Fastenkuren und findet in ihnen nicht nur das Heil der Dickwänste, sondern fast die allgemeine Erlösung aus des Leibes und des Geistes Nöten. Und schon wartet da und dort ein Arzt und Dr. der Medizin, also ein Wissenschaftler, seinen Patienten mit Fastenrezepten auf — billig und doch nicht schlecht.

Der Meister dieser nicht einmal ketzerischen Wissenschaft — man kann getrost behaupten, daß alle wirklichen Heiligen der katholischen Kirche Faster waren — ist aber Arnold Ehret aus Locarno.

Gewiß kannte man auch schon vor ihm die leibliche Kasteiung und Nahrungsenthaltung, und Hungerkünstler, die sich mit dem Gelde der Schaulustigen „fetthungern" wollten, gibt es schon mehrere Menschenalter hindurch.

Aber zum wissenschaftlichen Experiment am eigenen Körper hat doch erst der frühere Oberlehrer und Kunstmaler Arnold Ehret das Fasten erhoben. Er hat

Ordnung und Sinn in die an und für sich einfache, aber in ihrer Weiterung und Anwendung auf das Einzelwesen schließlich doch komplizierte und, in Bausch und Bogen genommen, gar nicht ungefährliche Heilmethode gebracht und ihr den Weg in die Öffentlichkeit in meisterlicher Weise geöffnet.

In wiederholten Fastenexperimenten trat Ehret, wie reichlich bekannt, den Wahrheitsbeweis für die „Kur aller Kuren" an, darunter in einem 49tägigen Kölner Fasten in einem Glashause unter notariellem Amtssiegel. In seinem vielgelesenen Buche „Kranke Menschen" geh. Mk. 2.—, dem er vor kurzem „Lebensfragen", geh. Mk. 1.60, (Gesammelte Aufsätze) hinzufügte, schildert uns der Experimentator, und als solcher steht er eben einzig da, den auf den Tod erkrankten, den durch systematisches Fasten gesundenden und den durch richtige Ernährung (vorzugsweise Früchte) gesund bleibenden Menschen.

So wurde Ehret bald ein vielbekannter und vielbegehrter Mann, um den sich Freunde und Anhänger in Menge scharen. Diese verlangten nach des Führers Vorträgen, nach seinem lebendigen Wort. So entschloß sich Ehret auf vielseitigen Wunsch zu einer Rundreise in Deutschland mit öffentlichen und Lehrkursvorträgen, dem schon im vorigen Jahre eine solche mit Erfolg in der Schweiz vorausgegangen war.

München sollte der Ausgangspunkt dieses eigenartigen Wanderzuges werden, und just in die Salvatorsaison klang Ehrets ernste „Fastenpredigt" mit dem Thema: „Die Kur der Ungeheilten". Doch die Münchener kamen trotz, die meisten wohl wegen des „Salvators", ihres Erlösers aus Krankheit, kamen in hellen Haufen zu dem zweiten Vortrag: „Sind alle Krankheiten

heilbar?" und kamen zu den länger als drei Wochen dauernden Unterrichtskursen.

Das war in der Bierhauptstadt wohl noch nicht da, daß ein Gesundheitsapostel es wagen konnte, von einer den Bierkiesern von vorneherein nicht auf den Leib geschriebenen Sache — oder vielleicht erst recht? — zu sprechen und dabei auf ein so zahlreiches Publikum zu rechnen, das bis zum Schlusse der Vorträge aushielt und Mühe und Kosten nicht scheute.

Das ist mehr als Neugierde, das ist Interesse, das im inneren Werte der Ehret-Lehre liegt und durch das lebhafte Bedürfnis unserer Zeit nach solchem Worte ausgelöst wird.

Waren die beiden öffentlichen Vorträge voll von höchst lehrreichen Kundgebungen, die erste Münchener Zeitungen nicht unbesprochen lassen konnten, so waren die intimen Lehrkurse geradezu Fundquellen göttlicher Wahrheiten.

Ehret löst da wie dort die einfachsten wie die schwierigsten Rätsel des menschlichen Lebens, soweit sich diese auf das Gesundbleiben beziehen, in glänzender Weise, überzeugend, weil überzeugt, originell, als tüchtiger Redner, dem neben dem Aussehen eines gesunden, geistig und körperlich frischen, einnehmenden Menschen die seltene Gabe zu Gebote steht, seine Zuhörer durch Wort und Blick vom ersten bis zum letzten Augenblicke fesseln zu können. Ehret zielte während seiner vielen Vorträge im Grunde auf nichts anderes hin als auf den Kardinalsatz: „Der wirklich gesunde Mensch ist zum Erleben alles Schönen, Erhabenen fähig. Werdet wirklich gesund!" Und trotz der mehrwöchigen Reden keinerlei Ermüdung bei den Zuhörern! Immer stand dieser „kranke" und dieser „gesunde Mensch" wieder in neuer Beleuchtung

da, und immer deutlicher wurde es Schülern und Hörern, daß hinter den Lehren des Fastens, deren bester Repräsentant Ehret augenblicklich ist, große, unleugbare Wahrheiten stehen.

An die öffentlichen wie an die Lehrkursvorträge schloß sich die Beantwortung gestellter Fragen. Ehret ist keiner von ihnen, auch der schwierigsten nicht, die Antwort schuldig geblieben, die in vielen Fällen durch schärfste Logik und Präzision und wieder durch originelle Art in Erstaunen versetzte. Wo es die Spitzfindigkeit eines Fragestellers verlangte, war Ehret auch um einen abführenden Hieb, der aber dann saß, nicht verlegen.

Unter der Schar der Zuhörer befanden sich auch Ärzte. Wenn auch die Wissenschaft noch nicht offen mit Ehret gehen kann, so macht sie doch vor diesem Manne, der ihr durch das Experiment am eigenen Körper gedient hat, Halt und zollt ihm vorderhand stillschweigend ihre Anerkennung.

Es wäre wünschenswert, daß diejenigen, die an Ehrets Lehren dies und das auszusetzen haben, die Lehrkurse besuchen möchten. Hier müßte sich auch der Skeptiker eines Besseren belehren lassen. Aus den eingehenden, scharfsinnigen, von Liebe zur Wahrheit getragenen Vorträgen wird ersichtlich, daß Ehret gar nicht der „Schleimfanatiker" ist, als der er hingestellt wird, daß er die natürlich notwendige Schleimbildung von der pathologischen wohl unterscheidet, daß er auch den Schleim nicht für die alleinige Ursache einer jeden Krankheit ansieht, sondern nur behauptet, daß dieser mit eine Hauptursache der Krankheit und fast bei jeder derselben vertreten ist. Selbst das geht zur Evidenz aus den Vorträgen hervor, daß Ehret sich nicht etwa als den Alleinherrscher auf dem Gebiete des Fastens einschätzt;

nur das Recht nimmt er für sich in Anspruch, daß er System und Sinn in die „Fasterei" gebracht und es zur Heilmethode ohnegleichen erhoben hat. Und zahlreiche Anerkennungen, der Dank schier verzweifelt gewesener Kranker sagen ihm, daß er das Richtige getroffen hat.

Man mag Ehret für „einseitig" halten. Bei genauer Betrachtung ist er es nicht, weder in der Erkennung der Krankheit noch in ihrer Heilung. Freilich kommt es ihm weniger auf den Namen des Übels an als auf die Beschaffenheit des Kranken. Und hat er da nicht recht? Kann nicht der einfache Katarrh und Schnupfen zum Lebenstöter werden, wenn er einen Körper trifft, der weit genug „herunten" ist, und wird nicht die schwierigste Krankheit von einem starken, lebenskräftigen Körper mit Leichtigkeit überwunden?

Und hat er von seinem Standpunkt aus und in der Überzeugung, daß das Fasten das Mittel aller Mittel zum Heil ist, nicht auch recht, wenn er vorerst und mit Umgehung der sonstigen, mehr oder weniger anstrengenden Mittelchen der Naturheilmethode, die er übrigens nicht verwirft, der Krankheit mit Fasten auf den Leib rückt? Es ist auch noch gar nicht ersichtlich, ob Ehret bei dem leiblichen Glücke der Menschen stehen bleibt, das Nähere wird uns sein letztes Werk „Das Buch vom gesunden Menschen" sagen. Sehr oft klingt es aus seinen Reden, als ob er nach Hohem zielte. — Die Anhängerschaft Ehrets ist in der ersten Vortragsstation, München, das durchaus nicht unkritisch ist, um Hunderte gewachsen. Vivant sequentes, zu denen vorerst Nürnberg, Leipzig, Dresden gehören!

Ehrets Kunst liegt zwischen den Zeilen, d. h. es läßt sich nie und nimmer in einem Buche dartun, wie „nach Ehret" in einem einzelnen Falle geheilt werden

soll; hier ist, wie schon gesagt, der Kranke allein ausschlaggebend; hier muß individualisiert und besonders bei der Selbstbehandlung mit Vorsicht vorgegangen werden. Ehret ist der letzte, der den fastenkundigen Hausarzt vom Krankenbette vertreiben möchte.

Er ist ernst zu nehmen von unserer Zeit, und nach den Erfahrungen in München dünkt es uns, daß der Oberstabsarzt Dr. Katz in Stuttgart recht hat, wenn er über ihn urteilt: „Durch solche Siege werfen Sie die ganze moderne Heilmethode über den Haufen und diese wird andere Bahnen beschreiten müssen, wenn sie ihren Boden im Publikum nicht verlieren will."

Von dem Ernste, mit dem man Ehret in München aufnahm, und von der Herzlichkeit zugleich, die hier zwischen Lehrer und Schülern bestand, mögen ein paar Verse zeugen, die man dem Scheidenden zurief:

Hab Dank, du trauter Gast
Was du uns warst und uns gegeben hast,
Ist mehr als bloßes Wort:
Es ist das Leben,
Und Leben will es geben! —
Der Ruf erklinge immerfort:
„Laßt uns im Leben Ehret ehren,
Der niedren Sinne Habgier wehren,
Nach Göttermahl und Götterluft begehren! —
Heil, Führer dir, auf deiner Rund!
Wir rufen dir's beim Abschiednehmen:
Entleimt, entstopft, entschleimt —
Nach deiner weisen Lehre weisem Tun
gesund —
So wirst Du uns einst wiedersehen!"

Mitteilungen aus Tageszeitungen:

Ein Brüsseler Blatt schreibt unterm 27. März 1907:

Das billige Leben. Der Doktor Bullisson aus Toledo (Vereinigte Staaten) hat das bekanntlich schwere Problem — billig zu leben — auf eine sehr feine und vollkommene Weise gelöst. Er lebt, soweit angängig (resp. beinahe nur) von freier Luft. Da er herausgefunden hat, das sowohl die Ernährung als auch der Schlaf nur einfache Vorurteile sind, hat er sich ihrer seit 30 Jahren beinahe vollständig entledigt. Er nimmt täglich nur eine einzige Mahlzeit ein, die nur aus Früchten und Gemüsen besteht, und er nimmt sogar an, daß auch das noch ein Exzeß (Überfluß) sei, dessen traurige, verderbliche Folgen er durch häufiges, absolutes und verlängertes Fasten abwendet. Seine letzte Fastenkur, welche er am 5. Januar 1907 begann, währte sieben Wochen, während welcher Zeit er nur sehr wenig Wasser und möglichst viel frische Luft zu sich nahm.

Mit 15 Jahren, sagt er, hat der Mensch genug gegessen, um 100 Jahre lang von seiner eigenen Substanz (Nahrungskraft) leben zu können. Der Hunger ist eine Krankheit, die wir durch schlechte Gewohnheiten selbst verschuldet haben. Der Schlaf ist eine weitere Krankheit, oder vielmehr, ein von der Natur eingerichteter Aushilfsweg, um uns vor der Gourmanderie (Leckerhaftigkeit) zu bewahren und uns daran zu hindern, fortwährend zu essen. Herr Dr. Bullisson beweist uns dies damit, daß er selbst nur eine Stunde lang schläft (ruht), und zwar ist dies kein richtiger Schlaf, denn er hört alle Personen, die in seinem Zimmer aus- und eingehen, und wenn er erwacht, so bezeugen die auf seinem Bette zerstreut liegenden Papiere, daß er sogar geschrieben hat.

Ein Bild des „Chicago Examiner“ zeigt ihn mit seinem langen Barte und nur mit einem Bademantel bekleidet mit seinen Kindern auf einem Schneehaufen spielend. Er ist robust, stark und gesund und macht ungeheure Spaziergänge und erklärt, daß er sich nach einer Fastenkur verjüngt fühle wie ein Zwanzigjähriger. Wenn es ihm die Gesetze erlaubten, nackt umherzugehen, behauptet er noch viel kräftiger zu sein. Bei sich zu Hause entledigt er sich jeder Kleidung und zwingt seine Familienangehörigen dazu, seinem Beispiel gemäß ganz nach den Gesetzen der Natur zu leben. Madame B. hat sich nur schwer dazu entschlossen, aber auch bei ihr hat endlich die Vernunft die Scham besiegt.

Der Tagesanzeiger von Zürich schrieb am 6. April 1910:

Upton Sinclairs Hungerkur. Upton Sinclair, der bekannte amerikanische Schriftsteller, der seinerzeit durch seinen Roman „Der Sumpf“ so schnell berühmt wurde, in dem die Mißstände der großen amerikanischen Fleischfabriken aufgedeckt wurden, überrascht die Welt jetzt mit einer neuen Entdeckung. Er hat das Geheimnis gelöst, wie man vollkommen gesund wird und bleibt. Sinclair hat jahrelang an nervösen Kopfschmerzen, Erkältungen und anderen Krankheiten gelitten. Dann begann er seine Suche nach Gesundheit. „Ich beging alle Fehler, die ein Mensch begehen kann, und ich versuchte alle Heilmittel, neue und alte, die mir empfohlen oder verordnet wurden.“ Da führte ihn der Zufall mit einer Dame zusammen, die jahrzehntelang bettlägerig krank war, die an Rheumatismus, an Magenbeschwerden, an Nervenschwäche und Melancholie gelitten hatte, und die nun gesund, so frisch, so fröhlich aussah, daß alle Menschen erstaunten. Von ihr erfuhr er das Geheimnis: Fasten, Fasten, eine regelrechte Hungerkur, das ist der Weg zur Gesundheit. Er beschreibt genau alle Phasen seiner Heilung. „Am ersten Tage war ich sehr hungrig, ein wilder, ungesunder Hunger. Am zweiten Morgen spürte ich auch noch etwas Hunger, aber dann erlosch für die Folge das Hungergefühl völlig und

die Nahrungssorgen schwanden, als ob ich nie gegessen hätte. Vor dem Fasten litt ich stets an Kopfschmerzen. Sie begleiteten mich am ersten Tage der Fastenzeit, dann aber schwanden sie und kehrten nie wieder. Am zweiten fühlte ich mich etwas schwach, ich legte mich in die Sonne und las den ganzen Tag. So auch am dritten und vierten Tage. Es blieb die gleiche körperliche Lässigkeit und Müdigkeit, verbunden mit einer großen Klarheit des Geistes. Nach dem fünften Tage fühlte ich mich kräftiger, ich ging spazieren, dann begann ich zu schreiben. Nichts überraschte mich mehr, wie die Regsamkeit meines Geistes. Ich schrieb und las mehr, als ich je gehofft hatte.“ In den ersten vier Tagen verlor Sinclair 15 Pfund Körpergewicht, dann aber nur 2 Pfund in acht Tagen. Nach 12 Tagen endlich brach er die Fastenzeit ab. Er trank zwei Tage lang Apfelsinensaft und ging dann zu einer Milchkur über. Seitdem fühlt er sich frisch und gesund.

Sinclair hat inzwischen ein Buch herausgegeben, mit dem Titel: „Die Kunst, sich selbst zu heilen und dauernd gesund zu erhalten.“

Interessant ist besonders die geistige Regsamkeit nach dem Fasten, die Sinclair so überrascht hat und an die man eben erst glaubt, wenn man sie erlebt.

Urteile von Ärzten:

Oberstabsarzt Dr. Katz*) in der Zeitschrift „Die Sonne“ vom 15. Juli 1912, Nr. 14, S. 109/110:

Diät:

Der Heildiätiker und Diätreformer Arnold Ehret von Ascona hat sich vom 2.—8. Juli cr. hier in Stuttgart aufgehalten und zwei Vorträge und einen Kursus

*) Herr Oberstabsarzt Dr. Katz, Besitzer und Leiter der Naturheilanstalt Hohenwaldau in Degerloch bei Stuttgart, ist gegenwärtig unbestritten die erste fachmännische Autorität der fortschrittlichen Naturheilkunde und hat speziell in Fasten- und Diätkuren über 20jährige Praxis.

über Heildiätetik abgehalten. Die Zuhörer waren zahlreich und über die ganze Dauer der Vorträge von gespannter Aufmerksamkeit. Die Lehre des Vortragenden gipfelt darin, daß in der Diät das Wohl und Wehe des Individuums liegt, und daß man, wenn man gesund werden und gesund bleiben wolle, eine schleimfreie Diät einhalten müsse. Eine solche besteht aus Baum- und Beerenfrüchten, Gemüse, grünem Salat, Dickmilch, wenig Brot und wenig oder keinen Mehlspeisen. Eine schleimfreie Diät erscheint um so notwendiger, als Ehret eine Verschleimung des Körpers und seiner Organe als die erste und hauptsächlichste Krankheitsursache betrachtet, und man nur gesund werden könne, wenn dieser Schleim aus dem Körper entfernt werde. Durch eifriges Nachdenken und die zahlreichen Erfahrungen in seiner Krankenpraxis hat sich dieses Urteil zur unumstößlichen Wahrheit herauskristallisiert. Er hat vielen Kranken, die alle möglichen Kuren, auch strenge Diätkuren, ohne Erfolg durchgemacht haben, durch sein System, bzw. durch seine schleimfreie Nahrung in kurzer Zeit zur vollen Gesundheit verholfen.

Auch den Fastenkuren redet er energisch das Wort und hält diese für die beste und erfolgreichste Kurmethode. Sie ist die einzige Kur, welche das kranke Tier instinktiv benutzt und solange fortsetzt, bis die Genesung erfolgt ist. Das Fasten ist das sicherste und nie versagende Allheilmittel, das Urgesetz aller Heilmittel.

Die einfache, schlichte Vortragsweise mit logischer Entwicklung der Konsequenzen war für die Zuhörer so überzeugend, daß kein Zweifel an der Wahrheit dieser Ausführungen aufkommen konnte und der Unterzeichnete sich gedrungen fühlte, dem Vortragenden für seine lehrreichen Ausführungen zu danken und die Zuhörer zu bitten, dieselben möchten das Gehörte beherzigen und auf das praktische Leben übertragen. Ich selbst bin durch meine persönlichen Erfahrungen am Krankenbett von der Richtigkeit des Vorgetragenen überzeugt und kann die Nutzanwendung mit voller Übereinstimmung empfehlen. Wer die Gesundheit erhalten, oder die verlorene wieder

gewinnen will, wird dieses Ziel auf kürzestem Wege durch die Diätreform nach Ehret erreichen. Wohl wird jeder Praktiker die Erfahrung machen, daß die Kranken nur ungern an ihrer liebgewordenen Diät rütteln lassen, daß sie diätetischen Einschränkungen abhold sind und lieber die Krankheit pflegen, als eine strenge Diät einhalten. Das Fasten vollends ist sehr verpönt, obwohl dasselbe in Wirklichkeit leicht ist bei einer richtigen Leitung. Dasselbe kann nur unter einer sachkundigen täglichen Aufsicht vorgenommen werden, wenn man zu einem richtigen Ziele kommen will. Auf eigene Faust zu fasten halte ich für übereilt und gefährlich.

gez. Dr. Katz.

Kölner Experiment.

„Durch diesen Sieg werfen Sie die ganze moderne Heilkunde über den Haufen und wird dieselbe andere Bahnen beschreiten müssen, wenn sie ihren Boden im Publikum nicht verlieren will."

Oberstabsarzt a. D. Dr. Katz.

Stuttgart-Hohenwaldau, den 18. Oktober 1911.

Es tut wirklich not, die Menschen in dieser Richtung aufzuklären. Sie sind in dieser Hinsicht der geeignetste Mann und der berufenste Vertreter der Fastenkuren.

Mit hochachtungsvollen Grüßen

Ihr ergebenster gez. Dr. Katz.

Stuttgart-Hohenwaldau, den 14. August 1911.

Sehr geehrter Herr Ehret!

Sie waren so liebenswürdig, mir Ihre Schrift „Kranke Menschen" zu dedizieren, wofür ich Ihnen meinen innigsten Dank ausspreche. Der Inhalt hat mich sehr erfreut und ich stimme mit demselben ganz überein. Man muß zwar in der Praxis sehr vorsichtig sein, weil der größte Teil der Menschheit der Methode feindlich gegenübersteht, und doch ist sie die einzige Methode, die sicher und wirklich hilft.

Mit vorzüglicher Hochachtung

Ihr ergebenster gez. Dr. Katz.

Stuttgart-Hohenwaldau, den 4. November 1912.

Ich denke, wir werden dadurch die Welt überzeugen, daß Sie die Therapie auf den richtigen Weg gebracht haben, und insbesondere, daß nur auf einer wahren Ätiologie eine sichere Therapie aufgebaut werden kann.

Ihr ergebenster gez. Dr. Katz.

Den 27. Dezember 1913.

Geehrter Herr!

... Dem Fasten bin ich sehr wohlgesinnt, in die nächste Neuauflage der „Hausärztin" kommt ein längerer Artikel darüber.

gez. Dr. Fischer-Dückelmann.

„Lediglich das große Interesse an Ihrer Sache veranlaßt mich, nach dort zu kommen.

Ihre auf Experimente am eigenen Körper gestützten, durchaus neuen Ansichten über Ernährung verdienen das höchste Interesse; sie sind geeignet, endlich Klarheit in viele bisher dunkle Forschungsgebiete zu bringen."

Sanitätsrat Dr. K. in H.

H., 26. Juni 1912.

Lieber geehrter Herr!

Habe Ihren Brief (allgem. Lehrbrief für Fasten und schleimlose Diät) stante pede mit einer wahren Heißgier verschlungen.

Nachdem ich ihn dreimal hintereinander gelesen, kam ich allmählich zur Ruhe. Es ist das Vernünftigste, was ich bislang gefunden; so richtig den Nagel auf den Kopf getroffen! Gott! ich frage mich wirklich: Wozu studiere ich noch da „Medizin"? Doch höchstens noch für Chirurgie!

In Erwartung, Sie in Bälde kennen zu lernen, zeichnet

hochachtungsvoll

N. H., stud. med.

Freiburg i. Breisgau, 4. März 1909.

Der frühere Zeichenlehrer an der Oberrealschule in Freiburg i. B., Herr Arnold Ehret, ist mir seit längerer Zeit persönlich bekannt und zwar als Mann, der nicht aus Lust zur Sensation oder aus materiellen Gründen sich öffentlichen Vorführungen der Fastenkur unterziehen will, sondern aus tiefster innerer Überzeugung und wissenschaftlichem Interesse an einer Kurform, deren lebensrettenden Einfluß er am eigenen Körper erfahren hat.

Wenn eine solche Persönlichkeit (mit der ihrem früherem Berufe entsprechenden Bildung) sich zu öffentlicher Demonstration der Unschädlichkeit längerer Fastenperioden für den menschlichen Organismus entschließt, so ist darin nichts weniger als eine Spekulation auf müßige Schaulust zu erblicken, sondern eine mit Entbehrung verknüpfte, bewußte Förderung einer wissenschaftlich und praktisch wichtigen Heilmethode. Herr Ehret scheint mir den wissenschaftlichen Beobachtern alle Garantien für eine gewissenhafte und dadurch allein wertvolle Durchführung entsprechender Experimente zu bieten.

Dr. K. Bernold Martin, Arzt.

Herr Arnold Ehret, geboren 1866, von St. Georgen, hat mir heute seine Absicht mitgeteilt, ein öffentliches Fasten-Experiment hier in Zürich ausführen zu wollen. Ich habe mir erzählen lassen, welche Vorerfahrungen ihn dazu leiten und in welcher Art derselbe vorgehen will, und habe daraus den Eindruck gewonnen, daß Herr Ehret die nötigen Kenntnisse und Erfahrungen besitzt, ein solches Experiment durchzuführen.

Auch ich bin der Ansicht, daß ein solches Experiment bei gewissenhafter Ausführung und Vermeidung aller Übertreibungen das öffentliche Interesse verdient und auf die Anschauungen der Bevölkerung ausschließlich günstig wirken muß.

gez. Dr. M. Bircher-Benners
Sanatorium „Lebende Kraft" Zürich, Keltenstr. 8.

Ich bestätige gerne, daß auf Grund meiner Erfahrungen 50tägiges Fasten mit zehn darin enthaltenen Durst-

tagen bei Ihrem Training auf diesem Gebiete möglich ist; dieses Unternehmen hätte einen hohen wissenschaftlichen Wert vom biologischen und medizinischen Standpunkt.

Hochachtend
gez. Dr. Mader,
Arzt an der Heilanstalt Bad Gesundbrunn.

Der Oberrealschullehrer a. D., Herr Arnold Ehret in Freiburg, ist mir seit 8 Jahren genau bekannt. Er wurde von mir an einem chronischen Nierenleiden, verbunden mit hochgradiger Nervenschwäche und Herzaffektionen, behandelt. Ich hatte die Freude, den Patienten allmählich genesen zu sehen. An Herrn Ehret sowohl als auch von einer Reihe anderer Kranker konnte ich mich von dem hervorragenden therapeutischen Wert methodisch durchgeführter Fastenkuren überzeugen, die selbstverständlich jeweils dem betreffenden Krankheitsfall angepaßt werden müssen. Eine Schablone gibt es da nicht, hier entscheidet einzig der künstlerische Blick eines in diesen Dingen erfahrenen Arztes.

Es kann deshalb nur von allgemeinem Interesse sein, ein ehrliches Fasten öffentlich vorzuführen, um dem Publikum die Möglichkeit und Ungefährlichkeit, den Praktikern aber die physiologische Wirkung dieser Methode zu zeigen und so allmählich auch auf diesem Wege eine Änderung unserer vielfach verkehrten Anschauungen über Ernährung, Krankheit und Heilung herbeizuführen. In diesem Sinne begrüße ich das Vorhaben meines ehemaligen Patienten, in größeren Städten ein öffentliches Fasten unter strengster Kontrolle zu unternehmen. Bei Herrn Ehret ist jeder Schwindel unbedingt ausgeschlossen, seine Ehrenhaftigkeit und sein Enthusiasmus für das Problem des Fastens verbürgen eine einwandfreie Durchführung seines Programmes.

gez. Dr. med. G. Riedlin.

... Im übrigen kenne ich mehrere Patienten, die eine Kur nach Arnold Ehret gemacht haben, das heißt, täglich nicht mehr als ein paar Äpfel und Rüben gegessen haben, und zwar sehr stark abgemagert, aber bei voller

Gesundheit geblieben sind. Solche Experimente sind nicht uninteressant, weil sie beweisen, daß der Kulturmensch ganz allein viel zu viel ißt. — Auch die Mediziner können ruhig einmal Ehrets Buch „Kranke Menschen" (Verlag München) in die Hand nehmen, ich glaube, mit aller Reserve behaupten zu können, daß darin für Krankheitsheilungen gewisse allgemein gültige gesunde Anschauungen stecken (leider neben starken Mißverständnissen).

Prof. Dr. Carl L. Schleich
im „Berl. Tagebl." Nr. 622 vom 8. Dez. 1913.

Zum Schluß mögen noch beglaubigte Zeugnisse von Menschen folgen, die meine Lehre erfaßt, nach ihr gelebt haben und voll der Anerkennung sind für die Richtigkeit der großen „Lebenswahrheit":

„Ihre beiden Artikel in der ‚Lebenskunst', die ich mir beigelegt habe, haben mich hoch entzückt. Das Ei des Columbus!!! Es ist merkwürdig, was für ein großes Suchen in der von Jugend auf irregeleiteten Menschheit verbreitet ist.

Es freut mich unaussprechlich, Ihnen mitteilen zu können, welch ein Resultat Ihre Lehren gehabt haben. Mein ganzes Haus, sieben Personen, lebt nach Ihren Grundsätzen, und es herrscht Frieden, Gesundheit und Fröhlichkeit in meinem Hause. Kürzlich kam ein total verschleimter Bekannter von mir zu uns, und durch mein Beispiel und meine Erklärungen habe ich ihn so überzeugt, daß er sich sofort entschloß, diese Lebensweise anzufangen. Der Mann, 31 Jahre, war schon dem Selbstmord nahe und ist zum glücklichen Menschen umgewandelt worden. Er ist von einer rührenden Dankbarkeit. Ich selbst fühle mich wie neu geboren und habe seit einem Jahr um 42 Pfund abgenommen.

Ich esse zweimal täglich: mittags und abends, und fast nur schleimfreie Nahrung. Sie sind wirklich ein Wohltäter der Menschheit.

Vielen Dank für Ihren letzten Brief. Natürlich können Sie meinen vollen Namen nennen. Ich wäre glücklich für alle Menschen, wenn sie nach diesen einzig richtigen Grundsätzen leben würden, und falls ich, wenn auch nur wenig, dazu mit meinem Namen beitragen könnte, so wäre es ein großer Vorteil für jeden Einzelnen.

Gesundheitlich geht es mir ganz unglaublich gut. Meine Gemütsstimmung immer erster Klasse — meine Stimme wachsend an Kraft und Klarheit, wie meine Bekannten und die Presse sagen, mein Körper leistungsfähig wie nie zuvor seit 20 Jahren. Dabei ein so unglaublich verändertes Aussehen. Früher schwammig, dick und bleich, jetzt eine jugendliche Figur mit kernigem Gesichtsausdruck und gesunder Gesichtsfarbe. Was das für meinen Beruf bedeutet, können Sie sich denken. Ebenso kenne ich seit einem Jahr keine „Nerven" mehr.

Wie sorglos kann dabei jeder Mensch bei dieser Anspruchslosigkeit der Zukunft ins Auge sehen.

Herzl. Grüße Ihr Ihnen stets dankschuldender

H. Knote, Königl. Kammersänger.

Ich bin glücklich, das Geheimnis des Fastens und der schleimlosen Diät zu besitzen. — Bitte verfügen Sie über den Inhalt meines letzten Briefes. Ich bin glücklich, Ihre ideale Sache fördern zu helfen. Nach meiner Rückkehr

erlaube ich mir, mich wieder zu melden. Hoffentlich kann ich Ihnen mit dem erzielten Resultat noch mehr dienen.

Mit hochachtungsvollem Gruße

Berlin W. 9, Potsdamer Str. 6.

E. Witte, Patentanwalt.

Mögen nun auch Ihre Ansichten so ganz anders klingen als die aller andern, ich glaube, Sie haben recht. Besonders nimmt mich für Sie ein, daß Sie nicht in den Fehler vieler Laien verfallen, die wissenschaftliche Medizin in all ihren Teilen grundsätzlich zu bekämpfen. Sie wollen ihr vielmehr auf Grund Ihrer praktischen Forschungen Mittel an die Hand geben für die Prophylaxe und für eine erfolgreiche Bekämpfung der Krankheiten.

Seb. Buchner, Ingenieur, München.

„Noch nie — ich sage damit nicht zu viel — habe ich mit solch' souveräner Kraft das Problem von der Entfachung der geistigen Energie behandelt gefunden."

Oberleutnant H. in H.

„Für alle Fälle interessiert mich Ihre Persönlichkeit sehr und werde nicht ermangeln, Sie ins rechte Licht zu stellen. Sie leisten ja der Wissenschaft größere Dienste als so manch gefeierter Gelehrte, der nur zu oft unverdient gefeiert wird."

Mit besonderer Hochachtung und Wertschätzung

S., Schuldirektor in Sch.

„Ich habe seit dem Erscheinen meines Buches ... unbedingt das Recht, mich gleich Metschnikoff*) und Ihnen zu Verkündern einer neuen ‚physiologischen Religion' zu zählen."

Schriftsteller P. A. in Wien.

Da Sie scheinbar Nürnberg in nächster Zeit nicht besuchen, gestatte ich mir heute schriftlich einige Auskünfte über „Ehretismus" von Ihnen zu erbitten.

*) Professor in Paris, berühmt durch seine Forschungen über die Ursachen des Alters.

Vorher möchte ich Ihnen noch den herzlichsten Dank von meiner Frau und mir übermitteln, denn es ist nun ein Jahr vergangen, seit meine Frau nach mehrjähriger Behandlung durch verschiedene Ärzte von diesen den Bescheid erhielt, sich mit ihrem Leiden (Rückwärtslagerung der Gebärmutter) abzufinden, da dieses wohl niemals geheilt werden würde. Mit diesem Bescheid begann sie Ihre Kur und ist heute vollständig davon geheilt.

Aber nicht nur das Leiden ist geschwunden, sondern ihr ganzer Körper hat eine Elastizität und Arbeitskraft erlangt, welche ich vorher für unmöglich hielt, arbeitet sie doch seit Monaten von früh 4 Uhr bis abends 11 Uhr im Haushalt ohne Mädchen und im Geschäft. Es ist nicht möglich, alles Gute, was durch Ihre Kur und Lebensweise ihr geschenkt wurde, aufzuzählen, und können wir nur immer wieder Ihnen von ganzem Herzen Dank sagen für das Herrliche, was Sie uns brachten.

Gesundheit brachte nur „Ehrets Kur", nun aber möchten wir „Ehretismus" treiben, nein leben. Doch wie fangen wir das richtig an?

Nürnberg, 14. Juli 1913. N. Klempt.

„Einem spontanen Dankesgefühl nachgebend, das mich beim Lesen Ihres Aufsatzes ‚Ein 49tägiger Fastenversuch' in der Veget. Warte ergriff, entspringen diese Zeilen. Sucht und sucht man seit acht Jahren — durchlebt man all die Stadien von Zweifel, — Mut, Lebensfreude und abermals Zweifel: wer geht nun auf vegetarischer Seite eigentlich den richtigen Weg? —, dann erlebt man es wie ein Geschenk, wenn plötzlich etwas über den Lebensweg läuft, zu dem der ganze innere Mensch ‚ja' sagt. Und so war es mir angesichts Ihres fortlaufenden Artikels, der mir jetzt hier auf Reisen zu Gesicht kam, zu Sinne. — Wohl gehen Sie radikal vor in Ihrer Behauptung und Ihren Beweisen, daß hier allein der Grund alles Übels zu suchen sei und — die Hebel zur Besserung gleichfalls, und doch stimmte eine leise Stimme in mir auch diesem Radikalismus zu. So gerade recht kamen mir Ihre Ausführungen vor die Augen, am letzten Tage eines 14tägigen Fastens. Nur nach mehrmaligem Lesen Ihrer Auffassung ist mir das Rückgrat wieder genügend gestärkt und ich habe nur den einen Wunsch, mein Lebensweg wolle sich mal nach Locarno richten..."

Luise H. in Berlin.

Wien, den 22. Januar 1911.

Wertester Herr Ehret!

Ich muß meiner Freude Luft machen. Ich habe soeben Ihren Artikel: „Also spricht die Krankheit" gelesen und könnte mich in diesem Augenblick und unter dessen Eindruck nicht anders als in Superlativen der Begeisterung aussprechen. Ich sagte einem Freunde, daß Ihr einzig dastehendes Experiment, die Folgerungen aus demselben in früheren Artikeln und Ihre mit erschöpfender Richtigkeit dargelegte Auffassung von dem Wesen der Krankheit ohne Übertreibung den größten Schatz bedeuten, der je für die Krankheit gehoben wurde. Wenn es nur mehr Menschen gäbe, die Ihr Tun und Ihre Worte zu würdigen vermöchten. Schreiben Sie doch nur weiter, Sie müssen uns noch manches zu sagen haben.

Die achtungsvollsten Grüße Ihres Sie ehrenden

Gustav G. Steiner, Wien I, Makartgasse 3.

Am 25. Dezember, Weihnachtstag, letzten Jahres verlor ich das Sehvermögen an beiden Augen durch eine Entzündung derselben, welche seit mehreren Jahren in geringerem Maße trotz medizinischer Behandlungen wiederholt aufgetreten war. Die Augenlider waren gelähmt und bei gewaltsamem Öffnen konnte ich die fünf Finger der eigenen Hand nicht mehr unterscheiden. Allgemeine Übelkeit und Kopfschmerzen waren derart, daß ich schon vom 22. ab das Bett hüten mußte. Ich ließ Herrn Arnold Ehret (aus Freiburg, Sandstr. 6), der sich selbst von einer sonst tödlich verlaufenden Krankheit geheilt hatte, herbeirufen. Auf dessen Behandlung trat sofort Besserung

ein, so daß ich schon am 28. selbigen Monats die Rückkunft meines Augenlichtes wahrnehmen konnte, das ich in verhältnismäßig kurzer Zeit wieder vollkommen wie vorher erlangte. Auch die Begleiterscheinungen verschwanden rasch und haben sich bis heute keine Sehstörungen mehr eingestellt.

Ich habe die anscheinlich dauernde Heilung meines Sehverlustes Herrn Ehret zu verdanken und bin bereit, dies jedermann öffentlich zu bezeugen.

St. Georgen i. Breisgau, den 30. Juni 1907.

Frau Maria Rodiger,
Ehefrau des Gastwirts Benedikt Rodiger daselbst.

Die Richtigkeit der Unterschrift der mir bekannten und hier wohnenden Maria Rodiger, Ehefrau des Gastwirts Benedikt Rodiger, wird hiemit bescheinigt.

St. Georgen, den 30. Juli 1907.

Das Bürgermeisteramt.